

... وإذا مرضت فهو يشفين

دواء لكل داء

العلاج والتداوى بالنباتات والأعشاب الطبية

تأليف **أمين الحضرى**

لعـــلاج

الروماتيزم - روماتيزم المفاصل - الإسهال - الإمساك - البواسير - البول السكرى - ضغط الدم - الضعف الجنسى عند الرجال - والمقويات الجنسية - النقرس - حب الشباب.

وإذا مرضت فهو يشفين

دواء لكل داء

تأليف

أمين الحضرى زكى الحضرى

(الجــزء الأول)

العلاج والتداوى بالنباتات والأعشاب الطبية

لعـــــلاج

الروماتيزم ـ روماتيزم المفاصل ـ الإسهال ـ الإمساك ـ البواسير ـ البول السكرى ـ ضغط الدم ـ الضعف الجنسى عند الرجال ـ والمقويات الجنسية ـ النقرس ـ وحب الشباب.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمـــــه

خلق الله سبحانه وتعالى الانسان، وقدر له قوت يومه ومصيره وصحته، ومرضه ومحياه ومماته كما قدر له رزقه وزوجه، كل ذلك فى أطار متوازن وجعل له الارض إقامة ومعاشا، وامر الانسان ان يمشى فى مناكبها وان يبتغى من رزقه، وان يسعى بكل جهده وطاقته الى هذا الرزق .

وعندما يعيش الانسان فى منطقة من المناطق الزراعية أو الصحراوية فإنه يكون دائما ابدا فى حالة بحث عن طعامه وقوت يومه، وهو فى ذلك مرتبط تماما ببيئة الزراعية أو الصحراويه حسب تواجده بها، فإذا كان من سكان المناطق الزراعية ارتبط غذاؤه بما يمكنه الحصول عليه من النباتات الزراعية بكافة انواعها المختفلة والتى يجد فيها ما يناسبه من غذاء يجد فيه حسن مأكله ونمو جسمة بصورة مقوية وصحيحة . وهو يصل فى قراره لاتخاذ انسب الاغذية له بما وهبه الله سبحانه وتعالى - من ذكاء فطرى وموهبة تؤهله لإختيار هذه الأغذية بعد إختبارها، وهو يعتمد فى ذلك أساسا على التجربة الشخصية بينه وبين هذه النباتات.

ومجال النباتات فى المناطق الزراعية – واقصد بها الخضروات والفواكهه – مجالها أوسع بكثير من تلك التى تنبت فى المناطق الصحراوية على الرغم من أن الله سبحانه وتعالى قد راعى ذلك فى نباتات المناطق الصحراوية فهى على الرغم من قلتها فى تلك المناطق إلا أنها تحتوى على نفس القيم الغذائية الموجودة فى مثيلتها الزراعية ان لم تتفوق عيها فى بعض الانواع والفصائل مثل التمر والزيتون.

والاعراب الذين يسكنون المناطق الصحراوية يرتبطون أساسا فى معيشتهم بآبار المياه سواء ما كان منها وفير المياه أو محدودها، إلا انهم لا يتواجدون إلا بجوارها ولا يتكاثرون إلا حولها، وهم يعتمدون أساسا فى غذائهم على مزروعات ونباتات البيئة التى تروى بمياه الأمطار أو تعتمد فى

زراعتها على مياه الآبار، مثل ما يحدث فى الواحات عموما، كما انهم يعتمدون على رعى الاغنام التى تعتبر مصدرا آخر لغذائهم فمن البانها ومشتقات تلك الآلبان يصنعون الجبن والزبد، كما يأكلون لحومها، ويستفيدون من اصوافها فى صنع خيامهم وملابسهم واغطية رؤوسهم.

والانسان بصفة عامه لا يعيش إلا فى احد هاتين البيئتين سواء كانت زراعية أو صحراوية، وكذا تدخل المناطق الجبلية ضمن المناطق الصحراوية هذا وقد عانى الإنسان من اعداء البيئة مثل الحيوانات المفترسة والزواحف وغيرها مما يشكل تهديدا مباشراً لأمنه، ولذلك يمكن ان نسميها أعداء الانسان التى امكنه أن يحدد اماكنها ونوعية شراستها ثم بعد ذلك استطاع ان يحاربها - ليس بقوته فقط - وانما بما وهبه الله من فطنة وذكاء والتى ميزه بها عن سائر المخلوقات.

وفوجىء الانسان بعد ذلك ان هناك اعداءاً أخرى كثيره خلاف ما ذكرنا، بل وان هؤلاء الاعداء الجدد اشد قوة واكثر فتكا من سابقتها، وهذا العدو الجديد هو المرض على اختلاف انواعه، ولذلك فقد امعن عقله وتفكيره وركز كل حواسة للوصول إلى احسن الطرق لمكافحتها معتمدا فى ذلك على التجربة الشخصية وتحت نظرية الخطأ والصواب متحملا تلك المسئولية حتى يمكنه تحقيق مبدأ الامن الوقائى ومبدأ الدفاع عن النفس نحو تلك الاوبئة والامراض.

وتجربة الانسان عل نحو ما سبق هى ما يعرف الآن بالطب العلاجى والطب الوقائى، وعلم صناعة الأدوية والعقاقير حتى انه استغل السموم ايضا فى صناعة الدواء، وذلك حسبما قال امير الشعراء احمد شوقى (ومن السموم الناقعات دواء) .

ومن هنا نشأ طب الأعشاب، فهو باكورة الطب فى العالم، وعلى أساسه بنيت جميع انواع العلاجات المعروفة حتى وقتنا هذا. واجدادنا هم المستخدمون الرائدون لطب الأعشاب ، وكم سمعنا ان كثيرا من أجدادنا عاشوا حياتهم وماتوا وقد ناهزوا سن المائة عام أو يزيد.

ولذلك وجب علينا ان نسلط اكثر من ضوء على طب الاعشاب والتداوى بها واستخدامها انسب استخدام، وكثيرا ما جمعت هذه الاعشاب بين الغذاء والدواء فى وقت واحد، وكم حققت هذه الدواءات ما اشبه بمفعول السحر بالذين استخدموها حتى فى عصرنا الحديث، واكبر دليل على ذلك هو استمرارها رغم ظهور الادويه الحديثة ومعامل الادوية المتطورة.

ولذلك فإنه من الواجب علينا ان نضع ثقتنا فى الطبيعة فإن الله لم يخلق أى شىء عبثا مهما كان يبدو بسيطا أو تافها. فسوف تظهر علاجات لم تكتشف بعد بواسطة نباتات واعشاب لم نكتشف قيمتهابعد.

واضرب للقارىء الكريم مثلا بنبات (الشيح) وهو ينبت فى الوديان التى توجد بجوار الجبال الوعرة والمناطق التى تكثر بها الزواحف والحشرات الضارة، وهذا يجعل الاعراب يسكنون الوديان التى يكثر بها نبات الشيح، فلا يجرؤ أى ثعبان أو حنش أو ظب أو عقرب من الاقتراب من وديان (الشيح) رغم رائحتها الذكية الجذابة التى تشبه إلى حد بعيد رائحة النعناع والريحان الاخضر، والاغرب من ذلك أن (الشيح) لو شرب مشروبا ساخنا مثل الشاى أخرج واسقط ثعابين وديدان البطن والامعاء والشرج.

والطب الشعبى معترف به فى معظم بلاد العالم حتى المتقدم منها فى العلم والمعرفة مثل امريكا ودول اوربا المتقدمة مثل انجلترا وفرنسا واسبانيا وكذلك باكستان والهند واندونيسيا، وتعتبر دول وسط وجنوب شرق آسيا من اكثر الدول تصديرا للاعشاب الطبية وتوابل العالم المختلفة، وهذه الاعشاب تدخل بطبيعة الحال فى تركيب جميع الأدوية والمستحضرات الطبيه الحديثة.

ومن اكبر مزايا طب الاعشاب انها تكاد تكون خاليه من اى أثار جانبية إذا ما استخدمت بدقه طبقا لاصول استخدامها ألوارده فى كتب الطب الشعبى القديم منها والحديث. ومن هذه الكتب الموجودة فى الاسواق كتاب فتح البارى بشرح صحيح البخارى لأبن حجر العسقلانى، وكتاب القانون فى الطب لابن سينا وكتاب تذكره داود الانطاكى لصاحبة بنفس الاسم وهو من اكثرا الكتب القديمه اهمية فى طب الاعشاب، كما ان هناك

عدة كتب جديدة وكثيره ومفيدة اذكر منها كتاب الطب الشعبى الحديث من الالف إلى الياء ترجمة وشرح الدكتورالاستاذ غازى عبد القادر، وكتاب التداوى بالاعشاب والنباتات الطبية للدكتور الاستاذ عبد اللطيف عاشور، وكتاب صحتك فى الطبيعة والاعشاب، وهو كتاب مختصر ودقيق لمؤلفه الدكتور محمد على قرنى، كما ان مكتبة دار الكتب المصريه والهيئة المصرية للكتاب مليئة بعديد من كتب الاعشاب القيمه وكلها تعتبر موسوعات علميه فى الطب الشعبى وطب الاعشاب.

كما انه من مزايا طب الاعشاب رخص تكاليفه وامكانية الحصول على الاعشاب من دور العطارة، وقد ثبت ايضا ان معظم الاعشاب ليس لها أثر جانبى إذا ما استخدمت بعلم ومعرفه شأنها فى ذلك شأن الادويه المتطوره الحديثه والتى تحضر او تباع فى الصيدليات، ويجب ان يكون واضحا للجميع ان الطب الشعبى يسير جنبا إلى جنب بجوار الطب الصيدلى الحديث وان طب الاعشاب لا يغنى اطلاقا - مهما كانت الظروف - عن الطب الحضرى الحديث كما أننى حرصت فى شرح العلاجات الا اغفل اطلاقا ضرورة الاستشارة الفنية للطبيب الحضرى والإكان الاعتماد على العلاج العشبى وحده دربا من دروب التأخر والتخلف احيانا، وهذا ما يجب ان يراعيه قارئى كتابى هذا بدقه وامانه.

وحان لنا ان نقول ان الانسان طالما امكنه علاج نفسه بطب الاعشاب دون الحاجة إلى الطب الحضرى المتطور فإن ذلك يكون من المستحسن، إلا لو أضطر للجوء للعلاج الحديث فلا حرج عليه فهو أدرى - ولا شك - بكل ما ينفعه أو يضره طبقا لطبيعة المرض، وطبقا لما وهبه الله من فطنه وذكاء، والقاعدة الطبيه العظيمه تقول ان (الانسان طبيب نفسه).

وانه لمن دواعى فخرى واعتزازى اننى قرأت العديد من الكتب والمراجع التى ذكرتها هنا والتى لم اذكرها، والتى زخرت بها اروقة دار الكتب المصريه والتى اجتهد المجتهدون فى الطب من قدامى الاطباء فى العصور السابقة وكذا الأطباء الشعبيون الحداث والمستفيضى العلم والمعرفة علاوه على

دراساتى الشخصية والتى بذلت فيها مجهودا كبيرا، وقد راعيت ان يكون كتابى هذا علاجا لبعض الامراض الشائعة وليس كلها وكان تركيزى على العلاج بالاعشاب والنباتات الطبيه لتلك الامراض الشائعه والتى كثيراً ما تلازم الانسان سواء من الذكور والاناث على حد سواء، كما انى أشهد بكفاءه كل من أسهم فى اصدار اى كتاب آخر فلقد قرأت لهم وكلهم ذو رياده وعلم ومعرفه وقررت ان اقدم كتابى هذا فى سبعة اجزاء متتاليه لشدة الحاجة اليها.

وانى اعرض هنا فى الجزء الأول الأمراض التى تعالج بالاعشاب طبقا لشدة الحاجة اليها. كل مرض على حده موضحا بمشيئة الله كيفية علاج المرض بالاعشاب المختلفة ذاكر اكثر من طريقة واكثر من عشبه بقدر ما وفقنى المولى سبحانه وتعالى وهذا بالاضافة إلى تعريف دقيق بنوع المرض والطريقه التفصيله لتحضير العشبه للعلاج وتحديد نوعية العطارة المناسبه، وكذلك - وبمنتهى الوضوح - محظورات الاستخدام لبعض الاعشاب بالنسبه لنوعيات الامراض مثل البول السكرى أو مرض ارتفاع الضغط. الخ وذلك حتى لا يقع القارىء فى اخطاء استخدام لا داعى لها قد تتعارض مع امراضه الاصليه.

كما ارجو من المولى الشافى العافى ان يوفق قارىء هذا الجزء الاول للوصول إلى الشفاء المناسب له بمشيئة الله، بشرط ان يقرأ ويتمعن السطور وما بين السطور، وأن يقرأ ويراجع اكثر من مره وان يتروى فى غير ما عجاله حتى يصل إلى احسن قرار، واضعا فى اعتباره ان طب الاعشاب يحتاج احيانا - وليس دائما - إلى صبر فى العلاج فى بعض الحالات وخصوصا فى علاج الامراض الجلدية والتى ينطبق عليها نفس اسلوب العلاج فى الطب الحضرى الحديث، وليعلم القارىء ان الاجزاء السته الباقيه جاهزه وسوف يصدر كل جزء فى حينه حتى تكتمل الفائده المرجوه من اصدار هذه الاجزاء والتى يكمل بعضها بعضا، هذا وما توفيقى إلا بالله.

المؤلف امين الحضرى

روماتيزم-روماتيزم المفاصل

مقدمه وتعريف بالمرض : ـ

من اقدم الامراض التى عاشت مع الانسان هو مرض الروماتيزم، وهو عبارة عن آلام خفيفه أو شديده تصيب جسم الانسان وتتركز فى مناطق العظام وخاصه عند مفاصل الجسم والاطراف والرقبه والحوض والساقين، وقد حاول الانسان من واقع تجاربه الشخصيه ان يقضى على هذا المرض أو على الاقل الحد من قسوته مستغلا كل ما حوله من نباتات واعشاب ووصل إلى علاجات ناجحه وذلك بواسطة العديد من وصفات شاى الاعشاب التى تستعمل ضد الروماتيزم وكذا امكنه التوصل إلى علاجات اخرى باستغلال الحبوب والنباتات الطبيه وطور فى شكلها بحيث اصبحت تنسجم فى شكلها لتحقق العلاج المطلوب. وعند شعور الانسان بأى اوجاع أو آلام فى العظام أو مفاصل الجسم فيجب عليه ان يتوجه إلى طبيب العظام المتخصص فى علاج،الآلام الروماتزميه، والوصفات العشبيه التاليه لا تغنى عن الطبيب الحضرى، بل ويمكن ان تسير جنبا إلى جنب مع العلاج الحديث، فهذه الاعشاب مفيده وغير ضاره على الاطلاق.

طرق العلاج : ـ

١ ـ لعلاج الروماتيزم يغلى ٣٠جراما من قشر (التفاح) فى حوالى $\frac{١}{٤}$ لتر من الماء لمدة $\frac{١}{٤}$ ساعة، ويشرب من هذا المغلى مقدار اربعة أو سته اقداح يوميا.

٢ ـ يستعمل مستحلب (جاوى) او مسحوق (جاوى) لازاله وتخفيف الآلام الروماتيزميه، ويحضر المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجه الغليان إلى ملعقه صغيره من الجزور المفرومة، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم، واما المسحوق فيعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجا مع العسل الابيض ثلاث مرات فى اليوم.

٣ ـ يدق (جوز الطيب) فى الهاون جيدا ثم يضرب بعد ذلك فى المطحنه

ثم يضاف اليه زيت الخروع الذى يجعله مثل المرهم ثم يوضع عل المفاصل أو المناطق انتى بها الام الروماتيزم فى شكل تدليك مستمر حتى يسخن مكان الام، وتكرر هذه العمليه مره أو مرتين فى اليوم، ويفضل ان تكون المره الثانيه قبل النوم مباشرة، وهذه الطريقه مجربه وممتازه.

٤ - يدق (الحنظل) وبذره بصفة خاصه فى الهاون ثم يضرب فى المطحنه ويضاف اليه زيت الخروع، ثم تستعمل ١/٢ الكمية فى تدليك مكان الالم بصوره قويه ومستمره حتى يحمر لون الجلد، واما ١/٢ الكميه المتبقى فيستعمل لبخه قبل النوم وتربط بقطعه نظيفه من القماش.

٥ - توضع ملعقة صغيره من (خل التفاح) فى ١/٢ كوب من الماء الساخن، ثم يؤخذ مقدار ملعقه صغيره من هذا المحلول الدافىء ويدلك بهامكان الالم عدة مرات طول اليوم وبنفس الاسلوب، ثم مرة اخيره قبل النوم، ويكرر ذلك عدة أيام إلى ان يخف ويزول الالم.

٦ - لعلاج الروماتيزم وأوجاع المفاصل يصنع مرهم من رأس (ثوم) كامله، ويدق فى الهاون ثم يخلط مزيج رأس الثوم فى ١٠٠ جرام زيت زيتون، ويمزج بمقدار ٢٠ جرام زيت خروع وينقع الجميع لمده يومين أو ثلاثه ثم يفرك (يدلك) به مكان الالم عدة مرات يوميا، وفى آخر اليوم يعمل كمادات فى مكان الالم وتربط بقطعه قماش نظيفه ويتم تكرار نفس الاسلوب فى اليوم التالى حتى يتم الشفاء.

٧ - يستخدم مغلى بذور (سرخس) وجذوره مع بعضها البعض، وذلك بأن يغلى ١٠٠ جرام من البذور الطازجه فى لترين من الماء لمدة ساعتين، ويضاف المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام (البانيو) أو حمام القدمين، ومدة الحمام ١/٢ ساعه ويكرر ذلك مره أو مرتين فى اليوم (١ - ٣) اسابيع حسب اللزوم. ويمنع منعا باتا تناول السرخس عن طريق الفم.

٨ - تستعمل أوراق واغصان (سرخس) فى سوريا وايران والعراق وسائر بلاد الشام التى يزرع بها السرخس ويمكن الحصول عليه منها

طازجا ـ وتستعمل هذه الأغصان واوراقها بحالتها الطبيعيه لمعالجة الروماتيزم وآلام القدمين، وذلك بوضعها بعد تقليبها وتقطيعها إلى اجزاء صغيره فوق موضع الالم، ويلاحظ ان الالم يشتد بعد وضع العشبه ولكنه يزول كليا بعد مده قصيره.(ملحوظة) يمنع منعا باتا تناول اوراق أو اعشاب السرخس عن طريق الفم مهما كانت الاسباب، كما يلاحظ ابعاد الاطفال عن متناول العشبه.

٩ ـ إذا طبخ (سذاب) فى الزيت العادى أو زيت الزيتون ووضعت خلاصة المطبوخ بشكل طلاء فوق منطقة الروماتيزم وآلالم، جاءت بالنتيجه المطلوبه،

١٠ ـ نفس المطبوخ والمذكور فى بند(٨) عاليه، إذا دلكت به منطقه الآلم الروماتيزمى وعملت مرهما قبل النوم اشفت وأبرأت.

١١ ـ إذا دقت كميه من (السلق) فى الهاون وضربت فى الخلاط ثم أضيف إليها العسل النحل أو العسل ألاسود واستخدمت بنفس الطريقتين السابقتين كالتدليك أو المرهم قبل النوم، فإنه بذلك يمكن الحصول على نتائج إيجابيه.

١٢ ـ تستخدم عصارة (شجرة مريم) واوراقها الرطبه والمطبوخه وكذلك الجذور، تستخدم علاجا للآلام الروماتيزميه، وقد تؤكل الاوراق الغضه الجديده فى بعض البلاد. وتدهن الاجزاء المصابه با آلام الروماتيزم بالعصارة وتدلك تدليكا جيدا حتى يحمر مكان الالم، ونلاحظ هنا ان التدليك الجيد المستمر هو شرط اساسى فى العلاج.

١٣ ـ شرب مغلى (صفصاف) مع ملعقة سكر (مثل الشاى تماما) ويحضر هذا المغلى كما يلى : ـ ينقع ١٠ جرامات لكل فنجان من الماء بضع ساعات، يغلى بعدها المنقوع ثم يصفى ويشرب فنجان فى الصباح وآخر فى المساء.

١٤ ـ اكل وتناول (الطماطم الطازجه) بقشرها بواقع ثلاث طماطمات

كبيره خلال اليوم يساعد فى علاج الروماتيزم.

١٥ ـ يستعمل مغلى فروع (عُرْعُرْ) للغسيل الموضعى والحمامات فى معالجه الروماتيزم، وقد أظهر هذا العلاج فعاليته مع الاستمرار عليه مده طويله. كما يستعمل(زيت عرعر) أو (صبغة العرعر) فى تدليك الأطراف أو العضلات المصابة (٢-٣) مرات يومياً، ولمدة عدة اسابيع، ويجهز زيت العرعر بنقع كميه من ازهار العرعر المهروسه فى زيت الزيتون داخل زجاجه مسدوده بإحكام وتركها فى مكان دافىء لمده ١٠ أيام يصفى بعدها المنقوع ويحفظ للاستعمال.

١٦ ـ شرب (عصير الفراوله) بواقع كوب واحد يوميا يفيد فى علاج الروماتيزم، ولكن يحذر تناولها على ذوى الحساسيه العاليه لانها قد تسبب طفح وردى أحمر على سطح الجلد.

١٧ ـ إذا دقت بذور (قرطم) وطحنت طحنا جيدا فى الهاون ثم ضربت فى الخلاط وأضيف اليها زيت الخروع أو زيت الزيتون بنفس حجم (القرطم) المفروم، وعمل بها مرهما فإنه يفيد بالتدليك ثلاث مرات يوميا، ويفيد ايضا بالدهان الليلى قبل النوم بشرط ان يربط مكان الدهان بقطعه من قماش أو صوف وتكرر هذه الطريقه إلى ان يتم الشفاء.

١٨ ـ يشرب من عصير (كرفسى) نحو ١/٢ لتر على مرتين يوميا ولمدة ١٥ ـ ٢٠ يوما لمعالجة الروماتيزم والتهاب المفاصل، ويحضر هذا العصير بضرب الكرفس فى الخلاط واضافة قليل من الماء اليه ويشرب فى شكل عصير ويمكن تحليته بقليل من السكر.

١٩ ـ يمكن علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل بتناول (الكرفس الطازج) عن طريق الفم إما نيئا أو مفروما أو يمضغ بالأسنان مثل اكل الجرجير.

٢٠ ـ شرب مغلى(كاركاديه) مع اضافة قليل من السكر (مثل طريقه عمل الشاى) يفيد فى علاج آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل.

٢١ ـ يستخدم مصحون (كراويا) المضاف اليه بنفس المقدار زيت

زيتون وايضا زيت خروع. يستخدم بالتدليك الموضعى وكمرهم قبل النوم مع استخدام قطعه قماش نظيفه وذلك لتسكين آلام الروماتيزم ووجع المفاصل بالكامل.

٢٢ ـ عصير الليمون (الليمونادة) له أثر فعال فى علاج الروماتيزم وأذابه الاملاح المترسبه فى المفاصل.

٢٣ ـ يستعمل مغلى (النجيله) بعد تقطيعها إلى قطع صغيره أو فرمها ـ يستخدم فى زيادة ادرار البول والذى يؤدى إلى تخفيض حدة آلام الروماتيزم وآلام المفاصل ويحضر هذا المغلى كالآتى : ـ يغلى مقدار ١٥ جرام جذور من جذور النجيله اليابسه فى $\frac{١}{٢}$ لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار اربعه فناجين يوميا.

٢٤ ـ يستخدم الزيت الطيار المستخرج من (النعناع) فى تدليك الاجزاء المصابه بالروماتيزم أو بفرك (النعناع لطازج) فوق مكان الالم الروماتيزمى آو آلم المفاصل.

٢٥ ـ تستعمل لبخه بذور (الحلبه) فى تسكين الآلام المفصليه الروماتيزميه، وتعمل هذه اللبخه بمزج كميه من مسحوق البذور فى وعاء به كميه من الماء الفاتر، ويحرك المزيج إلى ان يصبح كالعجين الرخو، ويوضع هذا الاناء فى اناء آخر اكبر منه به ماء ساخن، ويحرك المزيج لمدة عشرة دقائق إلى ان يصبح لونه اغمق وقوامه كالعجين المرن، وتفرد هذه اللبخه وهى شبه ساخنه فوق المكان المراد معالجته مباشره، وتغطى بقطعه من القماش، وتجدد اللبخه مرارا فى اليوم.

٢٦ ـ يستخدم مشروب عصير(الجرجير) فى علاج الآلام الروماتيزميه.

٢٧ ـ يعتبر (التفاح) علاجا ناجحا فى معالجة الروماتيزم، وذلك بأن يستمر المصاب فى آكل كيلو تفاح كل يوم ولمده اربعه اسابيع ، ويؤكل التفاح بقشره. وهو علاج شافى تماما.

٢٨ ـ تطبخ (الفاصوليا) بالماء فقط ثم تصفى من الماء بعد اكتمال

نضجها ثم تهرس حبوب الفاصوليا هرسا جيدا حتى تصبح كالمرهم ويضاف اليها نسبه بسيطه من زيت الخروع حتى تصبح متماسكه كالمرهم وتستعمل لبخه وتربط بقطعه من قماش الكتان أو الصوف ربطا خفيفا حتى لا تعوق الدوره الدموية، وتعمل اللبخه ليلا فقط وتظل على موضع الآلم الروماتيزمى حتى الصباح.

- تكرار هذه اللبخه عده ايام (ليالى) حتى يزول الالم.

٢٩ - يشرب مغلى جذور (العرقسوس) أو مستحلبها فى معالجة وتسكين الآلام الروماتيزميه، ولعمل هذا المغلى يصير الرجوع إلى كتب الطبيخ وكتب التدبير المنزلى حتى يمكن الحصول على احسن مغلى للعرقسوس.

٣٠ - يستعمل مسحوق (الثوم) لتسكين الآلام الموضعيه التى لا يعرف لهاسبب ضاهر (الآلام الرماتيزميه)، ويستعمل هذا المسحوق ظاهريا، ويمكن عمل هذا المسحوق أو بالأصح المرهم بأن تضرب رأس ثـوم فى الخلاط (الفصوص بعد نزع القشر منها) ثم تخلط بقليل من زيت الخروع حتى يصبح ملمسها كالمرهم ويدهن به الجزء المراد علاجه ويربط بقطعه من الكتان أو الصوف ربطا خفيفا وتكرر هذه العمليه عده مرات إلى ان يزول الآلم.

٣١ - يستعمل التدليك الموضعى بزيت بذور (الكراويا) لتسكين الآلام الروماتزميه فى العضلات والمفاصل، ولعمل الزيت (زيت بذور الكراويا) من كميه البذور مع ضعفها من زيت القطن أو زيت الزيتون، وجزء معادل لها من النبيذ الابيض ثم يغلى المزيج إلى ان يتبخر منه كمية النبيذ. ويستعمل بعد ذلك للتدليك الموضعى.

٣٢ - لعلاج آلام المفاصل : -

تستخدم المقادير التاليه :-

٢٠ جرام حبه البركه

١٠ جرام سلمكى

٥٠ جرام شمر (شمار)

١٠ جرام قرنفل

٢٠ جرام حصى لبان

١٠ جرام ملح الطرط

١٠ جرام زنجنيل

١٠ جرام بذر حرمل

١٠ حبات لوز مقشر

وتسحق هذه الكميات جميعها وتخلط جيدا، ويفضل صحنها جيدا فى الهاون (الهاون الحديدى)، ثم تضرب بعد ذلك ضربا جيدا فى الخلاط ويعجن هذا المسحوق بحوالى ٨٠٠ جرام من العسل النقى.

- يؤخذ من هذا المزيج ملء ملعقه مرتين فى اليوم الواحد بعد الأفطار وبعد العشاء.

٣٣ - وصفه اخرى تؤدى نفس المفعول : -

تستخدم المقادير التاليه:-

١٠ جرام حبه البركه

١٥ جرام صبرا شقرا

١٠ جرام حب الرشاد

٥ جرام زنجبيل (جنزبيل)

٥ جرام هندى شعيرى

وتطحن هذه الكميات جيدا، وتخلط وتمزج فى حوالى ٣٠٠ جرام من العسل النحل النقى (بدون شمع)

ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيره صباحا على الريق، وآخرى مساءا قبل العشاء، وذلك لمده ١٠ أيام

(وهاتان الوصفتان مأخوذتان من كتاب (الحبه السوداء) للدكتور محمد كمال عبد العزيز الاستاذ بكليه الطب جامعه الازهر)

٣٤ ـ شاى جذور الارقيطون : ـ

يؤخذ ٥٠ ـ٦٠ جراما من جذور (الارقيطون) اليابسه والمفرومه ثم تغمر فى لتر من الماء البارد، وتوضع على نار هادئه وهى مغطاه لتغلى لمدة ٥ دقائق . تترك لتنقع لمده ١٠ دقائق ثم تصفى ، ويشرب هذا الشاى خلال النهار على عدة مرات وفى كل مرة كوب واحد، يمكن التحليه بالعسل.

٣٥ ـ كشمش أسود :ـ

يؤخذ ٤٠ جراما من اوراق (الكشمش الأسود) الطازجه والطريه ، ثم تغمر فى لتر من الماء المغلى، تترك لتنقع لمده ١٠ دقائق، ويشرب هذا المغلى خلال النهار على عدة مرات وفى كل مرة كوب واحد فقط.

ـ وإذا ما استعمل هذا المغلى مع مقدار٢٠ جراما من عشبه (لسان العصفور) و٢٠ جراما من اوراق (الكشمش الاسود) فنحصل على شاى له مفعول أقوى (أى اقوى من استعمال الكشمش الاسود وحده وهذه الطريقه معروفه ومستخدمه فى بلاد الشام وتركيا)

٣٦ ـ شاى (أوراق الاجاص) : ـ

يؤخذ ١٠٠جرام من اوراق (الاجاص) الطريه والطازجه ثم تغمر فى لتر من الماء المغلى ويترك لينقع مده ١٠ دقائق، ويشرب هذا الشاى على دفعات خلال النهار. وهذه الطريقة معروفه فى بلاد الشام والعراق وتركيا وايران.

٣٧ ـ شاى أوراق البتولا : ـ

يؤخذ ٤٠ ـ ٥٠ جراما من اوراق البتولا الطريه ثم تغمر فى لتر من الماء البارد. يغلى على نار هادئه لمدة ٥ دقائق، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق . يشرب هذا الشاى خلال النهار على دفعات وبين وجبات الآكل. وهى طريقه شاميه ايضا.

٣٨ ـ شاى ازهار الحور الاسود : ـ

يؤخذ ٣٠ جراما من ازهار نبتة (الحور الاسود) الطازجه ثم تغمر فى لتر من (الماء البارد) ويغلى على نار هادئه لمده ٣ دقائق، ويترك لينقع مده ١٠ دقائق، ويشرب كوب من هذا المغلى ٤ مرات فى اليوم.

٣٩ ـ شاى بذور البقدونس : ـ

يؤخذ ٢٠ جراما من بذور البقدونس ويغمر فى ١/٢ لتر من الماء البارد، يغلى لمده ٥ دقائق وعلى نار هادئه ثم يرفع عن النار ثم يصفى بعد ١٠ دقائق، ويشرب كوب قبل الغذاء وآخر قبل العشاء.(ويمنع استعمال هذا الشاى للنساء الحوامل).

٤٠ ـ شاى بذر الكرفس : ـ

يؤخذ ملعقة شاى من بذر (الكرفس) ثم تغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك لينقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق ثم يصفى، ويشرب كوب بين وجبات الطعام ٢ ـ٣ مرات يوميا ، ويمكن التحليه بالعسل.

٤١ ـ شاى قشر التفاح : ـ

يؤخذ (قشر التفاح) الناشف ويطحن ثم يؤخذ من هذا الطحين ملعقة كبيره وتغمر فى كوب من الماء الساخن، وتغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ويشرب من هذا الشاى كوب واحد ٤ ـ ٥ مرات يوميا.

٤٢ ـ يمكن استعمال شوربه **(القراص)**، ١/٢ التى تستعمل طازجه من اوراق القراص والحساء العادى، والذى ينصح به لكل مرضى الروماتيزم.

٤٣ – حمام النخاله : ـ

يؤخذ كيلو جرام من النخاله وتغمر فى٥ لترات ماء بارد ويحرك الجميع جيدا، ويوضع على نار هادئه ويغلى لمده ١٥ دقيقه، ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو) الساخن يصير جلوس المريض فى حمام (البانيو) مدة ١٠ – ١٥ دقيقة، ينشف الجسم بعدها ويخلد المريض للراحه مدة لا تقل عن ساعه.

٤٤ ـ زيت الثوم : ـ

يؤخذ ٢ ـ ٣ فصوص من الثوم بعد تقشيرها ثم توضع فى قنينه صغيره، يضاف اليها زيت زيتون بارد، وتترك لعدة أسابيع ثم تستعمل لدهن مكان الألم بهذا الزيت مره واحده نهارا ومره آخرى عند النوم بشرط تغطيتها بقطعه من الصوف أو الكتان وبشرط تدليكها تدليكا شديدا ومؤثرا بحيث يتخلل زيت الثوم المسام ويؤتى بالنتيجة المطلوبه.

٤٥ ـ عصير الملفوف : ـ

(عصير الملفوف) الطازج يعتبر علاجا ممتازا للروماتزم، ويستعمل بشرب كوب من عصير الملفوف يوميا ولمدة لا تقل عن اسبوعين وهى طريقه معروفه فى بلاد الشام.

٤٦ ـ لعلاج آلام الظهر : ـ

يقلى $\frac{١}{٤}$ كيلو جرام من حبه البركه ويطحن جيدا ثم يعجن فى ١٥٠ جراما من العسل النقى، ويؤخذ من هذا المعجون مرتين فى اليوم، بعد الافطار والعشاء بحوالى ساعه وذلك لمدة ١٠ أيام عن طريق الفم بمقدار مناسب.

٤٧ ـ لعلاج الروماتيزم بصفه عامه عليك اتباع النصائح الذهبيهالتاليه:

أ ـ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا اكلنا لا نشبع) ... صدق رسول الله.

ب ـ يجب ان يتناسب وزنك مع طولك، ويمكن معرفه ذلك بتطبيق قاعده بسيطه ، إذ يمكن طرح عدد مائه سنتميترات من الطول ليكون الباقى هو الوزن المثالى بالكيلو جرام.

مثال : ـ رجل طوله ١٧٠ سم إذن وزنه المثالى هو ١٧٠ـ١٠٠ =٧٠ كجم وذلك هو الوزن الواجب عليه ان يحتفظ به ثابتا بقدر المستطا ع.

ج ـ تجنب الاجهاد البدنى والنفسى بقدر المستطا ع.

د - بادر بعلاج جميع التهابات الحلق والنزلات الشعبيه حتى لا ينشط الروماتيزم فى جسمك، والعلاجات ضد التهابات الحلق والنزلات الشعبيه مذكوره بالكامل داخل كتابى هذا الذى بين يدى القارىء (لكل داء دواء والجديد فى الطب الشعبى الحضرى) وسوف نتعرض لها فى الجزء الثانى بمشيئه الله.

هـ - صعود الدرج يبدأ بالرجل السليمه حتى لايبدأ التحميل على الرجل المصابه.

و - تجنب جلوس القرفصاء وهى عاده منتشره فى الريف وفى صعيد مصر والدول العربية.

ز - هبوط الدرج يبدأ بالرجل السليمة.

ح - تجنب الجلوس لفترات طويله امام التليفزيون مع ثنى الركبتين.

ط - يوصى بالمشى لفترات تزيد تدريجيا وليس بصوره فجائيه.

ى - تجنب العدو (الجرى) وانت فى سن كبير نسبيا إلا للضروره القصوى.

ك - تجنب السمنة مع تطبيق القاعده المذكوره فى بند(ب) اعلاه .

ل - تجنب ركوب الدراجات، أو الدراجات البخاريه بقدر المستطاع.

م - تجنب الوقوف لفترات طويله .

ن - تجنب حمل اوزان ثقيله اثناء السير.

س - يجب ان تسود الموده والرحمه بين الزوج والزوجه وأن يحسن كل منهما معامله الآخر حتى يصلا إلى السعاده المتبادله وهذا مفيد جدا فى تجنب الامراض الروماتزميه، لأن ذلك من اهم اركان الصحه النفسيه بين الزوجين .

ع - ممنوع استعمال أى دواء صيدلى لعلاج الروماتيزم إلا بعد استشاره الطبيب المختص.

ف - تجنب بقدر الامكان العلاج الصيدلى الذى يحتوى على

الكورتيزون. لأن الكورتيزون له اكثر من اثر جانبى ضار، ولا يستعمل الكورتيزون إلا بأمر الأطباء والمتخصصين.

٤٨ ـ اهم المأكولات التى تناسب مريض الروماتيزم والنقرس : ـ

يقول حكيم العرب (المعده بيت الداء والفطنه أم الدواء).

زيت الذره ـ زيت عباد الشمس ـ لبن زبادى منزوع القشده ـ جبن قريش وجميع انواع الجبن الخاليه من الدسم ـ المكرونه الخاليه من البيض واللبن كالبشمل ومجهزه بدون دهنيات ـ خبز – الأرز المسلوق – جميع اللحوم الخاليه من الشحم ـ اللحوم الحمراء ويفضل المسلوق والمشوى ـ الدجاج ـ الديك الرومى بدون جلد مع تجنب اكل الطبله ـ جميع الاسماك البحرية الخالية من الدهن مسلوق أو مشوى – عصير الفواكة والخضروات ـ المياه المعدنية ـ الشاى والقهوه بدون سكر، ويكفى كوب أو اثنين من أحدهما يوميا. واعلم ايها القارىء الكريم ان القناعه بهذه المأكولات المذكوره فى بند ٤٨ اعلاه، كنز لا يفنى.

٤٩ ـ اهم نصيحة لعلاج الروماتيزم : ـ

اعلم ايها القارىء المؤمن ان الصلاه والعلاقة الطيبة بالمولى سبحانه وتعالى وهدوء البال والراحه النفسية الناتجة عن ذلك، والايمان الراسخ بأن المولى سبحانه وتعالى هو الشافى والمبرىء لجميع الامراض وموزع الارزاق، هذا الاعتقاد الراسخ هو خير معين على الشفاء من جميع الامراض، بما فيها الروماتيزم.

٥٠ ـ تخلط ملعقة شرب (عسل نحل) مع ملعقة صغيره من (زيت الحبه السوداء) فى كوب من الماء شربا قبل النوم. وذلك لمدة شهرعلى الاقل.

٥١ ـ يعمل مزيجا من (الحبه السوداء) و (زيت الكافور) و (زيت الزيتون) بمقادير متساويه معاً و (العسل النحل) ويدلك بها مكان الآلم ودلكا جيدا وذلك قبل النوم مع لف مكان الآلم بقماش من الصوف بدون ضغط فإن

ذلك يقضى على الروماتيزم تماما فى مكان الالم .

٥٢ ـ تفصص(رأس ثوم كامله) وتقشر وتدق جيدا فى الهاون ثم يضاف لها ملعقة حلبه ناعمه (ملعقه كبيره) وتعجن الجميع فى عسل نحل، ثم يوضع لبخه على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح مره أو مرتان حسب الارتياح، وينتهى الروماتيزم تماما.

الإســـهال

تعريف المرض : ـ

من المعروف ان الإسهال ليس مرضا قائما بذاته بل انه عرض وظاهرة واضحه لعدة امراض مختلفة، ويختلف نوع الإسهال واعراضة، واختلاف المرض واسبابه.

ومن المعروف ان الديدان المعويه تسبب الإسهال وكذلك الكوليرا والدوسنتاريا. كما ان هناك مسببات كثيره للإسهال يمكن ان تصيب أجزاء كثيره من الجهاز الهضمي.

والاسهال فى الحقيقة هو رد فعل طبيعى يقوم به الجسم المريض للتخلص من مسببات الإسهال (العدوى)، فعند وجود عدوى سواء كانت بكتيريه أو طفيليه فإن الغشاء المخاطى للأمعاء يتهيج وتزداد كمية افرازاته المخاطية كما تزداد حركة الامعاء وهذا ما يشعر به المريض من الم أو مغص فى البطن، ويكون من اثر رد الفعل الطبيعى هذا غسيل الامعاء ودفع مصدر العدوى إلى فتحه الشرج تمهيدا لطرده خارج الجسم، اذن يمكن القول ان الإسهال يحدث كثيرا للانسان وذلك لأن اسبابه ايضا كثيره كما يمكن القول بأن الانسان سيتعرض له كثيرا مهما كان حريصا أو حذرا فى تداول الاطعمه ونظافتها .

يقول داود الانطاكى فى تذكرته (ويعرف باسم داود بن عمر بن على الانطاكى الضرير وهو صاحب ومؤلف كتاب تذكره أولى الألباب والجامع العجب العجاب المشهور بذكره داود)

يقول إنه يلزم لكى يعمل الإسهال فعلا على تنقيه الجسم من الرطوبات والعلل أن يستحم المرأ قبل استعمال الدواء المقاوم للاسهال وتناول مرق اللحم والخضروات والأقلال من الخبز وهجر كل يابس ومقلى من الطعام كما يجب عدم تناول اى طعام يوم أخذ الدواء وبعد انتهاء فعل الإسهال لابد ان يأخذ المرأ حماما مرة أخرى .

أما الإسهال المزمن وهو ما يتسبب عن الدوسنتاريا فهو الإسهال الذى يكون مصحوبا بالدم، ويعتبر البعض ان مرض الدوسنتاريا من امراض الكبد بينما يعتبره البعض الآخر من امراض الامعاء، ومن الأسباب الرئيسيه للدوسنتاريا تعاطى الحريفات (التوابل الحريفه) مثل الكثير من الثوم والخردل وكثره التخمه بالبطن، وأما الأسباب الخصوصيه للدوسنتاريا فمرجعها الكبد وحبس البول والبراز، ومن علامات الأصابه بالدوسنتاريا اضافه إلى نزول الدم مع البراز والتغثيه بياض الشفه وصفره البدن وخضرة الاظافر وخفقان القلب.

وعند حدوث إسهال شديد ومستمر يجب التوجه فورا وبدون ابطاء إلى الطبيب الحضرى، واما فى حالات الإسهال البسيط الذى لا يؤدى إلى مضاعفات ملموسة فيجب اتباع احد طرق العلاج التاليه :-

طرق العلاج : -

١ - يستخدم (إترج) الطازج وهو نبات يشبه البرتقال إلا أنه أصغر حجما منه، ويستخدم الشخص الفصوص فى إيقاف الإسهال، وهذا العشب يوجد فى المناطق الصحراوية المصريه، بالكامل فى الوديان بصوره خاصة وهو ينمو بصورة تلقائية.

٢ - يستخدم (أس) وذلك بغلى الثمار مثل الشاى تماما، ويشرب منه كوب او كوبان يوميا حتى تزول حالة الإسهال، وهذه الطريقة معروفة ومجربة فى بلاد الشام.

٣ - يستعمل شاى (بابونج) فى ازالة وايقاف الإسهال، ومجهز هذا الشاى بنسبة $\frac{١}{٢}$ ملعقه من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك لمدة ٥ دقائق، بعدها يصفى ويشرب الشاى ساخنا، ولا يشرب منه اكثر من فنجانين فى اليوم مع ضرورة الامتناع عن التدخين وشرب القهوه أو الشاى، والغريب ان البابونج يستخدم ايضا لعلاج الأمساك ويستعمل هذا الشاى فاترا ومخففا فى علاج الأطفال الرضع المصابين

بإسهال اخضر ممزوج بقطع بيضاء.

٤ - اكل البلح الاحمر البلدى يوقف الإسهال فى ظرف ٢٤ ساعة.

٥ - تصحن ثمار.(البلوط) ويعمل منها قهوه بطريقة القهوة التركى أو بمزجها مع الكاكاو وفى علاج الإسهال والدوسنتاريا، وذلك بتقشير الثمار وتجفيفها جيدا فى الشمس ثم تحميصها حتى يصبح لونها اشقر ثم تطحن كالبن وتعمل قهوة.

٦ - يؤكل (التفاح الامريكانى) أو التفاح العادى (الاخضر) على حد سواء، وذلك لعلاج حالات الأسهال (المزمن) والحاد خصوصا حالات الإسهال عند الأطفال فى فصل الصيف، حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره عدا (التفاح) فقط، وطريقة ذلك ان يقشر عدد مناسب من التفاح وينظف من البنور الداخلية ثم يبشر، ويغذى منها الطفل لدرجه الاشباع ثلاث مرات فى اليوم، وبعد يومين أو ثلاثة اى بعد ظهور التحسن تقلل كمية التفاح ويضاف اليها مغلى (الشوفان) وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجيا إلى غذائة المعتاد . وهى طريقة شائعه الأستخدام فى أوربا وبلاد الشام.

٧ - يستعمل عصير التوت (الطازج) ضد الإسهال بواقع، ٢ كوب فى اليوم الواحد.

٨ - يستخدم حساء (الجزر) الأصفر والذى يجهز بطبخ الجزر على نار هادئة لمدة ساعتين، وذلك بنسبة كيلو جزر واحد لكل لتر ونصف من الماء. ويضاف اليه ثلاث جرامات من الملح، ويقدم للطفل عوضا عن الحليب وبذلك يتم تطهير الأمعاء ايضا.

٩ - إذا اكل (الخروب) على الريق حبس البطن واوقف الإسهال.

١٠ - يتم وضع ملعقة صغيره من (خل التفاح) فى كوب واحد من الماء ثم يؤخذ من هذا المخلوط ملعقة صغيره شربا كل ٥ دقائق فيوقف الإسهال بعد اربعة ساعات فقط.

١١ - إذا اكلت أو شربت (رجله) خضراء اوقفت الإسهال، وكذلك إذا

اكلت مطبوخة.

١٢ ـ أكل (الرمان) يوقف الإسهال نظرا لما يحتوية من مواد قابضه.

١٣ ـ يستعمل مستحلب الريحان (٢٠ جراما من الزهر والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجه الغليان) أو تنقع الاوراق والازهار فى الماء المغلى، وتؤخذ ملعقة من الماء المغلى وتحل فى كوب مملوء بالماء .. ويتم تناولها ٣ مرات يوميا .. فإن ذلك يوقف الإسهلال.

١٤ ـ مغلى ثمار (زعرور) اليابسه (٣٠ جرام فى لتر ماء) يوقف الإسهال الشديد ويؤخذ (١ – ٢) ملعقة صغيرة على كوب ماء مرتين فى اليوم، وهى طريقه معروفه فى بلاد الشام.

١٥ – لعلاج الإسهال الشديد يغلى مقدار ١/٤ لتر من الماء مضاف اليه ملعقة كبيره من الأرز ثم يضاف ملعقة كبيرة مسحوق (سفرجل) إلى هذا المغلى حتى ينضج، ويعطى للمصاب بالإسهال كما يوصف للمصابين باضطراب المعده بصفه عامه.

١٦ ـ لمعالجة الإسهال الحاد : يؤخذ مقدار نصف فنجان من عصير (سماق ـ عربرب) بعد الأكل بساعة وذلك ثلاث مرات فى اليوم على مدى ثلاث أيام وهى طريقة معروفه فى بلاد الشام.

١٧ ـ مشروب الشعير الذى يباع فى محلات المرطبات ومحلات العصائر ـ هذا المشروب يوقف الإسهال إذا تناوله مريض الإسهال مرة أو مرتين فى اليوم، (بشرط الا يكون باردا).

١٨ ـ لعلاج الإسهال وتلبك الأمعاء : يسخن ٤٠ جراما من (عرق السوس) مع ٤٠ جراما من (زهر كبريت) مع ٤٠ جراما من (شمر)، ٦٠ جراما من (سينامكى)، ٢٠٠ جراما من سكر ألنبات، ويمزج الجميع وتسف ملعقة واحدة مساء كل يوم لإيقاف إسهال المعده وقد تزاد هذه الجرعه إلى الضعف حسب الحاجه.

١٩ ـ مغلى أوراق وجزور (الفراوله) يستعمل فى علاج الإسهال وذلك

بشرب فنجان واحد فى اليوم وقد تزداد هذه الجرعه إلى الضعف حسب حاجة المريض .

٢٠ ـ يستخدم مقدار بسيط من مسحوق (القرنفل) مع السكر سفوفا لقطع ومنع الإسهال.

٢١ ـ يفيد مغلى نخاله (القمح) مع قليل من السكر فى علاج الإسهال وذلك بتناول فنجان واحد فى اليوم.

٢٢ ـ تستعمل القهوه (غير المحمصة) كعلاج للإسهال وذلك بسحق البن الاخضر (غير المحمص) سحقا دقيقا ناعماً وتؤخذ ملعقة صغيره على فنجان قهوه متوسط وتشرب كالقهوه العادية تماما ولكنها بن اخضر.

٢٣ ـ مضغ فص أو فصين (مستكه) يوقف الإسهال، وهى طريقة سهله وبسيطة وعمليه ورخيصة.

٢٤ ـ تؤخذ ملعقة شاى من أوراق (العليق) المجففه وتغمر فى كوب من الماء المغلى ثم تغطى وتترك تنقع قليلا، ويصفى المغلى ويشرب على جرعات، ويمكن تناول أو شرب عدة اكواب فى اليوم على فترات متفاوته . وهى طريقة معروفه فى بلاد الشام والعراق وايران وتركيا.

٢٥ ـ يؤخذ ٢ ـ ٣ حبات من (القرنفل) وتغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق، ويصفى المغلى ويشرب ويفضل أن يصحن القرنفل قبل الأستعمال.

٢٦ ـ يؤخذ ١/٢ ملعقة شاى من عيدان (القرفه) المطحونه فى الهاون أو المطحنه ثم تغمر فى كوب من الماء المغلى، وتغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ويصفى المغلى ويشرب فى الحال.

٢٧ ـ تؤخذ ملعقة شاى من أوراق (المريمية)، ثم تغمر بكوب من الماء المغلى، وتغطى وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق، وتصفى وتشرب فى الحال. وهى طريقة معروفه فى بلاد الشام.

٢٨ ـ تؤخذ ملعقة شاى من حب (العرعر) ثم تغمر بكوب من الماء البارد، وتوضع على النار وتغلى لدرجه الغليان ثم يواصل الغلى على نار هادئه والاناء مغطى ولمدة ٥ دقائق، ويرفع عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

٢٩ ـ يؤخذ قبضه من قشر (البصل) وتغمر فى $\frac{١}{٢}$ لتر من الماء البارد وتوضع على النار لدرجة الغليان، ثم ترفع عن النار وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق ثم تصفى يقسم المغلى إلى ٢ ـ ٣ اجزاء ويشرب على عدة اجزاء فى كل مرة جزء. ويلاحظ ان لون المغلى مثل لون الشاى.

٣٠ ـ تخلط الحبه السوداء (حبة البركه) الناعمة بعصير الجرجير ويشرب كوب من هذا الخليط ثلاث مرات فى اليوم الواحد بواقع كوب واحد بعد كل وجبه، ويحضر عصير الجرجير بضرب حزمة جرجير مغسولة جيدا فى الخلاط، ويجب التوقف عن العلاج بمجرد انحباس الإسهال.

٣١ ـ تناول (العسل الابيض) بواقع ملعقة واحده صغيرة بعد كل وجبه يوقف الإسهال ويشفى من اضراره.(مجرب)

٣٢ ـ تخلط مقادير متساوية تماما من (مبشور البصل) (وملعقة عسل نحل)و (ملعقة بن) تخلط جميعها وتؤخذ بعد كل وجبه طعام ملعقه صغيره لمدة يوم واحد فإن ذلك مفيد للقضاء على الإسهال مهما كانت اسبابه.

الإمساك

مقدمة وتعريف بالمرض : ـ

الإمساك بنوعه المعتاد هو الحاله التى تكون فيها الفضلات فى الامعاء من الصلابه بحيث لا تمر بسهولة داخل الأمعاء، وبالطبع يترتب عن ذلك شعور بعدم الراحه، أو أعراض غير مريحة، وعدد المرات التى تتحرك فيها الامعاء يتفاوت تبعا لبنية الجسم الذاتيه، وطبيعة الأمعاء، وعادات الآكل، والنشاط البدنى، وكذلك عادات الشخص.

ويظن اناس كثيرون أن المتوسط العادى للحركة اليومية للأمعاء هو مرة واحدة (أى ان الفرد يتبرز مرة واحدة فى اليوم الواحد). وعلى الرغم من ذلك فإن بعض الأصحاء تتحرك امعاؤهم مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة وعلى الرغم من ذلك فإنهم لا يشعرون بأى امساك.

وإن المغالاه فى الاهتمام بوظيفة الامعاء قد جعل الإمساك يبدو فى صوره يبالغ فيها الأفراد بحيث يصبح مبالغ فيه عن حقيقته، بل وان هذه المبالغة وهذا الاهتمام الزائد فى حد ذاتة هو الذى يسبب الإمساك.

ومع ان هذا الامساك مقلق ومنغص للراحة وأنه من الممكن ان يؤدى إلى متاعب أخرى فى الشرج، كالبواسير مثلا، فانه فى حد ذاته غير ضار ومن الميسور تصحيحه.

وينشأ الإمساك من مجرد قصور القولون عن تأدية وظيفتة من حيث مرات التفريغ التى قد ينتظرها المرأ، وبعد ان يتم هضم الطعام فى المعده والأمعاء الدقيقة، تمر الفضلات فى الامعاء على شكل ماده سائله، ويجرى امتصاص الماء منهافى الأمعاء الغليظة، وإذا بقيت الفضلات فى الأمعاء الغليظة وقتا متماديا فى الطول فإن مقدار الماء الممتص يبلغ من الكثره بحيث تصبح الفضلات صلبه متعذرا مرورها، وهذه الفضلات والبراز تدفع فى الامعاء الغليظة قدما بواسطة سلسة من الحركات المعوية الشبيهه بالتموجات، وتسمى (الحركات الدوديه) التى تقوم بها حركات الامعاء، وفى

بعض الناس ـ خصوصا المسنين ـ تكون هذه الحركة الدوديه ضعيفة مما يقتضى ان يصف الطبيب لهم الزيت الملين المعتدل الفعل مثل (زيت الخروع) وذلك حتى يتمكنوا من اخراج فضلات البطن بصوره شبه مريحة.

وعادات الأشخاص المعيشيه هى من اهم أسباب الإمساك أو عدمه. فالغذاء غير السليم أو الغير المناسب للأنسان، والعادات الخطأ فى طريقة اخراج فضلات البطن، والتوتر العصبى والعاطفى، والمغالاه فى الاهتمام بعمل الامعاء والمعده، وقلة ممارسة الرياضه البدنيه وقلة ممارسة رياضه المشى يوميا، كلها تحدث أثارها المباشرة فى احداث الإمساك.

ومن الممكن ان يكون من الأسباب العضوية للإمساك ان يكون هناك إفساد أو أعاقة تمنع الفضلات من المرور فى الأمعاء كما هو الحال فى الفتوق والأورام، والأورام السرطانيه.

والإمساك الناشىء عن مثل هذه العوائق يحل فى الغالب فجأه، ومن ثم كان من الحكمة فى مثل هذه الحالات إستشاره الطبيب التخصصى فإنه يستطيع ان يكشف السرطان فى الوقت الذى يكون قابلا فيه للعلاج والشفاء

والامساك الذى مضى عليه مده مع مريض الإمساك (الإمساك العتيد) يمكن أن يسبب اعراضاً منغصة للراحة مثل القىء والغثيان، وما يسمى حمو الجوف، والصداع، والمضايقة فى الشرج والأمعاء والتى قد تستمر إلى ان يمر البراز ، وهذه الأعراض لا ترجع إلى امتصاص السموم من الفضلات على مايعتقده بعض الناس، ولكنها قدتكون رد فعل من الأعصاب يحدث عندما يتمدد الشرج من اثر ما يحتوى عليه من المواد، وهذه الحاله بالطبع مقلقة للراحه ولكنها غير ضاره.

ومن الصواب ان يكون هناك ميعاد خاص للتوجه إلى دورة المياه (المرحاض) فى الصباح، حيث ينبغى للمرأ آن يكون رضى البال (غير مشغول بشىء يقلقه) وان يجلس فى وضع مريح.

ومما يعين على قضاء الحاجة شرب سائل ساخن قبل الذهاب إلى

دورة المياه، وقد يفيد رفع القدمين على كرسى الحمام الصغير.

وإذا لم يستجب الامساك بالمعالجة بزيادة الخضروات الطازجة فى الطعام والفواكه الملينه مثل البطيخ وانواع الشمام الكثيره، والزيوت النباتيه مع السلاطه، فقد يكون من المستصوب استعمال الحقنه الشراجيه، فمن الممكن تعاطى ملين معتدل مثل (زيت الخروع) شربا، ولكن لا يتم ذلك إلا بعد استشارة الطبيب المتخصص.

طرق العلاج : ـ

١ ـ يستعمل شراب (البابونج) المخفف الدافىء فى درجه حراره ٣٧ْ لعمل حقنه شرجية فى علاج الامساك عند الاطفال فى الصباح وقبل الفطور.

٢ ـ تناول البطيخ قبل او بعد الاكل يخلص من الامساك.

٣ ـ يؤكل التوت (الكامل النضج) لعلاج الإمساك.

٤ ـ لعلاج الإمساك : ينقع (٣ ـ ٤) ثمار من التين الجاف فى كوب من الماء البارد فى المساء، وعند الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعه ويشرب ماؤها على الريق.

٥ ـ لعلاج الإمساك ايضا تطبخ ثلاث أو اربع ثمار (تين برشومى) طازجة مقطعة فى قدح من الحليب مع ١٢ حبه زبيب، ويشرب ويمضغ الخليط صباحاً على الريق.

٦ ـ تناول الثوم على الريق صباحا يلين البطن ويمنع الامساك (٢ فص فقط).

٧ ـ شرب شاى (الحلبه) يزيل الإمساك.

٨ ـ يستعمل (حماض ـ حميض) فى علاج الإمساك خاصه عند الشيوخ، وذلك بتناول حفنه منه فى اليوم مع السلطات، أو شرب ملعقة أو ملعقتين من عصيره المحلى بالسكر يوميا. وهذه التجربه معروفه فى بلاد الشام وتركياوالعراق.

٩ – شرب ملعقة صغيره من زيت الخروع فى وسط وجبة الغذاء يلين الأمعاء ويزيل الإمساك بسرعة.

١٠ ـ تحتوى (السبانخ) على الياف، إلا ان هذه الإلياف سهله الهضم، لذا فإنها تفيد فى حاله الإمساك.

١١ ـ يستعمل مغلى (٢٥ ـ ٥٠) جراما من (السلق) الطازج فى لتر من الماء كشراب لعلاج حالات الإمساك.

١٢ ـ تؤخذ ملعقة صغيره من زيت السمسم (السيرج) فى وسط وجبة الغذاء كملين للقضاء على الإمساك وفى حالة عدم توفر زيت السيرج يستغنى عنه بملعقة زيت ذرة.

١٣ ـ تناول (الشمام) كفاكهه صيفاً بعد الأكل يذهب الإمساك بصوره لطيفة وهادئة.

١٤ ـ تناول العدس مطبوخا يكافح الإمساك ويلين الامعاء بصوره تدريجية.

١٥ ـ اكل (العنب) بعد الاكل يزيل الإمساك.

١٦ ـ تناول (الفراوله) بعد الأكل يزيل الإمساك بسرعة.

١٧ ـ يفيد مغلى (نخاله) القمح مع قليل من العسل فى حالات الإمساك.

١٨ ـ تناول ملعقة زيت بنركتان (زيت حار) فى منتصف وجبة الطعام يزيل الإمساك تدريجيا . ويمكن تكرارها حسب استصواب المريض.

١٩ ـ تناول شاى (كركديه) يزيل الإمساك.

٢٠ ـ شرب شاى (كراوية) يزيل الامساك.

٢١ ـ تناول مخلل (اللفت) يزيل الامساك).

٢٢ ـ تناول (اللوز) يزيل الإمساك، ولا يجب الاكثار منه(٣ ثمرات يومياً).

٢٣ ـ شرب شاى (النعناع) الطازج الاخضر أو المجفف يزيل الامساك وآلام المعده.

٢٤ ـ شربات (نارنج) بواقع ملعقة كبيره لكل كوب ماء تزيل الإمساك والمغص المعوى. (لعمل الشربات يرجع إلى كتاب الطبيخ والتدبير المنزلى).

٢٥ ـ للتخلص من الإمساك : يغلى ٤ عشبات (من الهنديا أو الشاكوريا الخضراء) التى تنمو بجوار الترع والمساقى فى الارياف ـ يغلى لمدة ١٠

دقائق لكل لتر ماء من المشروب، ويشرب اربعة اكواب من المغلى يوميا خلال الطعام للتخلص من الإمساك.

٢٦ ـ جذور (الهندبا أو الشاكوريا المجففه) تحمص وتعمل كقهوة فهى تقوى الأمعاء وتقضى على الإمساك.

٢٧ ـ يصف الاطباء (مغلى الحلبه) او مسحوقها لمعالجة الإمساك، ويعمل مغلى بذور الحلبه بإضافة ملعقة صغيره من مسحوقها إلى نصف لتر من ماء وغليه دقيقة واحده فقط ويصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات صغيره متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

٢٨ ـ يستعمل التفاح المشوى فى إزاله الإمساك المستعصى ويلين البطن (أكلا)

٢٩ ـ يستعمل (الكرنب مخللا) مختمرا لمعالجة (الإمساك المزمن) ولعمل المخلل يفرم الكرنب فرما ناعما ويمزج مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراما من الملح العادى لكل كيلو جرام من الكرنب ويضاف اليه كميه من بذور (الكراويا). ويوضع فى إناء فخارى او خشبى ويغطى ببعض اوراق كرنب غير مفرومه، ثم بقطعة من الخشب على ان تدخل هذه داخل الاناء وتثقل بحجر ثقيل (منظف بالماء الساخن والصابون) لكبسه وتسهيل تخمرة . ويؤكل بعد ٣ـ ٥ أيام مع الطعام إلى ان يزول (الإمساك المزمن)

٣٠ ـ تناول كوب عصير طماطم بمقدار كوب واحد يوميا يذهب الإمساك ويعيد حيوية الأمعاء كما انه يعتبر مغذيا للجسم والبدن، وهى طريقة مجربه ومعروفه فى مصر.



البـواســـير

مقدمه وتعريف بالمرض : ـ

البواسير هى اوردة متضخمة تبرز من خلال جدران المنطقة الشرجية، ونظرا إلى انها قد تؤدى إلى مضاعفات خطيره فينبغى ان يتولى علاجها الطبيب المتخصص، والبواسير عبارة عن اورده متضخمه بالغشاء المخاطى فى داخل المستقيم أو خارجه مباشرة، ومن شأنها ان تسبب ألما وهرشا ومضايقة ونزفا. وقد تكون البواسير عارضا لا ضطراب فى موضع آخر من الجسم ينبغى الاهتداء اليه، ومبادرته بالعلاج المبكر بقدر الاستطاعه.

الاسباب والاعراض : ـ

تحدث البواسير فى جميع الاعمار وتنشأ غالبا من اعتياد الحزق لإخراج البراز الجاف المتصلب، إذ ينجم عن ذلك انزلاق طبقة من الغشاء المخاطى المبطن للمستقيم إلى إسفل، مما يترتب عليه تمطط الاورده وتباطؤ جريان الدم فيها وحدوث تهيج بجدرانها من أثر ذلك، وفى اغلب الاحوال تبرز الاوردة المتضخمة فى داخل المستقيم إلى الخارج حيث يمكن لمسها باليد والاحساس بوجودها، ويكون ذلك مصحوبا بألم مستمر، ومضايقة واستحكاك فى منطقه الشرج، مع حدوث نزيف ملحوظ من المستقيم عقب التبرز، وتحدث البواسير احيانا اثناء الحمل بسبب الضغط الذى يقع على اوردة المستقيم من الرحم المتضخم. وقد تحدث من جراء ما يقع من الضغط على تلك الأورده بسبب بعض الأضطرابات التى تصيب الكبد أو القلب، كما قد تكون من اعراض ورم أو سرطان ما يزال فى مرحله مبكره قابلة للشفاء.

وسواء كانت البواسير عرض من اعراض اضطراب آخر أو لم تكن فإن علاجها يجب ان يعهد به إلى الطبيب الحضرى المختص، إذهى فضلا عما تسببه من مضايقه والم قد يؤدى إلى مشكلات ابعد من ذلك مدى، فهى إن لم تعالج قد تسبب نزفا مستمرا ينشأ عنه فقر دم (انيميا)، وإذا ما تكونت جلطه دمويه فى أحد الاوردة فقد تسبب آلما مبرحا وتسمى هذه

الحاله (باثور متخثر) وقد تقتضى اجراء جراحه كما ان الاورده قد تصاب بالتهاب أو عدوى، ولذا كان عليك إذا ما اصابتك نوبه آلم مباشره ناشئه عن البواسير، ان تبادر باسرع ما يمكن إلى زيارة الطبيب الحضرى المتخصص، وعليك ان تتجنب استعمال ما يعلن عنه من علاجات البواسير، إذ هى لاتجدى فى علاج السبب الذى نشأت منه العله، وكثيرا ما تزيد الاعراض سوءا، ويجب عليك ان تتجنب استعمال المسهلات، أو الملينات، إذ هى انما تسبب مزيدا من التهيج والآلم، والوصفات التاليه يمكن ان تسير جنبا إلى جنب مع علاج الطبيب المتخصص.

طرق العلاج : ـ

١ ـ أكل لحم (الاترج) يلطف كثرا من حرقان البواسير، إذا آكل طازجا وبعد نقعه فى الماء.

٢ ـ طبيخ ثمرة (الأس ـ المرسين ـ ريحان الارض) أو (الحبلاس ـ حب الاس) ينفع البواسير بالدهان الموضعى السفلى.

٣ ـ يستخدم مستحلب (ام الالف ورقه) فى علاج نزيف البواسير باستخدامه كدهان موضعى وذلك بسحق ام الالف ورقه فى الهاون واضافة بعض الماء اليه وتسخينه ثم يضاف اليه زيت الخروع ويمزج به ويستخدم كمرهم.

٤ ـ يستعمل (قشر شجر البلوط) فى علاج سقوط البواسير وذلك بعمل حمامات مقعده ساخنه (٣٠ درجه مئوية) لمده ١٠ دقائق من مغلى قشر البلوط، وكذا يمكن حقنه بعمل حقنه شرجيه من داخل الشرج تؤدى إلى نتيجة احسن.

٥ ـ إذا طحن (جوز الهند) المبشور أو الصحيح فى المطحنه أو صحن فى الهاون وخلط بزيت الخروع تكون منه مرهما شافيا للبواسير، وإذا اضيف (دهن المشمش) أحدث مفعولا أقوى تاثيراً، ويمكن دهانه فقط حول البواسير فيؤدى بالنتيجه المرجوة.

٦ ـ تستعمل الحبه السوداء (حبة البركة) وذلك بحرقها حتى تصبح رمادا ثم تسف بعد ذلك وتبلع بالماء، أو كطلاء بعد خلط الرماد مع الزيت الخروع بنسبة ١ : ١.

٧ ـ البواسير التى تبرز من الداخل إلى الخارج تطرى بدهنها بزيت الخروع حتى يمكن بعد ذلك إعادتها للداخل بهدوء وتحت السيطره بأصابع اليد.

٨ ـ تستعمل (الرجله) الطازجة وهى نبات معروف بالريف المصرى، وهى إذا صنع منها مرهم مع زيت الخروع بعد صحنها فى الكبه أو دقها فى الهاون، ودهنت به منطقه البواسير من اسفل أوقفت نزفها وتقيحها، وتكرر هذه الطريقه عدة مرات.

٩ ـ (بذور الريحان) إذا دقت وطحنت فى الهاون او فى المطحنه ثم خلطت بعد ذلك مع زيت الخروع ودهنت بها البواسير نفعت واشفت.

١٠ ـ يستعمل (سنامكى) المطبوخ فى اربعة امثاله من زيت الطعام فى القضاء على البواسير وضمورها وإدمال وشفاء الجروح التى حولها، وهذه الطريقة معروفه فى بلاد الشام .

١١ ـ عصارة (الشبت) بعد فرمه وغليه لمدة $\frac{١}{٤}$ ساعه وبعد تبريده ويضاف اليها بعد ذلك (بذر الشبت) بعد غسيله جيدا تعتبر دواء قامع لنمو البواسير (شربا).

١٢ ـ تؤكل فاكهه (الشمام) التى تخفف من آلم البواسير الا انه لا يوصف لمرضى البول السكرى.

١٣ ـ شرب (العرقسوس) يصلح البواسير إلى حد كبير نظرا لاحتوائه على مادة الكورتيزون.

١٤ ـ شرب عصير العنب بواقع ثلاث اكواب يوميا بعد الآكل يحد من آلام البواسير إلى حد بعيد.

١٥ ـ تؤكل الاجزاء الغضه من عشبة (قراص) مع السلطه الطازجه لتنقيه الدم وتجديد نشاط الجسم والحد من فاعلية البواسير، وهذه الطريقة

معروفه فى ايران والعراق.

١٦ ـ أكل نبات القسطل (ابو فروه) نيئا يلطف ويحسن البواسير، ولكن على المصابين بأمراض عسر الهضم والكبد والبول السكرى ان يمتنعوا على تناول (ابى فروه).

١٧ ـ إذا أكل (الكرات) أو شرب ماؤه المغلى مع قليل من السكر نفع البواسير.

١٨ ـ لتخفيف آلام الشرج أو البواسير تدهن بمزيج من (زيت اللوز) والبيض، ويمكن الحصول على زيت اللوز من الصيدليه أو من عند العطار الحضرى المتطور ذو الامكانيات الكبيره.

١٩ ـ ـ(دهن نواة المشمش) ينفع البواسير ويتم تحضيره بدق نوى المشمش فى الهاون أو طحنه فى المطحنه ثم يخلط بنفس المقدار بزيت الخروع حتى يصبح كالمرهم يسهل استعماله، وتدهن به البواسير وما حولها.

٢٠ ـ يشرب عصير جذور (الشاكوريا) فى الربيع، والشاكوريا هى ذلك النبات الذى ينبت بكثره على جوانب الترع والمساقى فى الأرياف المصريه، يشرب هذا العصير لعلاج احتقان الكبد والبواسير على حد سواء، حيث يتناول من عصير (الشاكوريا) ثلاث ملاعق صغيره مع مقدار من اللبن الحليب المنزوع القشده مرة واحدة يوميا. أما في غير أوقات الربيع فيستعمل شاى العشبه كلها، ويعمل الشاى بنسبه ٢٠ جراما من العشبه الجافه (الاوراق والازهار) لكل فنجانين من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعدده فى اليوم.

٢١ ـ تصنع كمادات من مسحوق بذور (يقطين) وتسمى فى مصر (الحبه الخضراء) وذلك بوضعها داخل وحول البواسير بعد خلطها بنفس المقدار من زيت الخروع حتى تتماسك مع البواسير، وتؤتى المفعول المطلوب.

٢٢ ـ يستعمل (البصل) إذا دق وغلى فى زيت الزيتون فى علاج البواسير (شربا) فنجان يوميا.

٢٣ ـ مغلى (سفرجل) إذا دهنت به منطقه البواسير طهرتها وصغرت حجمها وقلت الآلام.

٢٤ ـ يستعمل مغلى ٢٥ ـ ٥٠ جراما من (السلق) فى لتر من الماء كشراب لعلاج التهاب البواسير.

٢٥ ـ جميع إجزاء نبات (العاقول) تبرىء البواسير شربا وبخوراً وطلاءا ولو برماده (داود الانطاكي).

٢٦ ـ يستعمل شاى (الدبق) أو (هدال) وذلك بملء ملعقة شاى مملوءه بالعشبه، ثم تغمر فى كوب من الماء البارد، وتوضع عل نار هادئه لدرجه الغليان، ثم ترفع من على النار فور غليانها ولا تترك تغلى، ثم يشرب ١ ـ ٢ كوب فى اليوم وذلك بين وجبات الطعام، ويراعى عدم شرب اكثر من كوبين فى اليوم مهما كانت الأسباب.

٢٧ ـ عند بروز وظهور البواسير خارج فتحه الشرج يستعمل لها حمام الجلوس أو (المقعده) التاليه :ـ

- تؤخذ حفنه من أوراق (المداده أو العمشق) الطازجه أو حفنه من (أوراق البلوط) ثم تغمر فى لتر من الماء البارد.
- تترك فى الماء منقوعه حتى الصباح.
- توضع على النار الهادئه وتغلى قليلاً، ثم تصفى.
- يضاف لهذا المغلى قليل من الماء البارد بحيث تصبح درجه حرارته مناسبه لحمام الجلوس او (المقعده).
- يصير الجلوس فى (المقعده) لمدة ١٠ دقائق أو حتى يبدأ المريض فى الشعور ببرودة الماء.

٢٨ ـ لتخفف حكه أو حرقان البواسير يمكن دهانها بقليل من زيت الزيتون أو زبده شبه سائله.

٢٩ ـ ولعلاج الحالات المداهمة علاجا منزليا، ضع على منطقه الشرج مباشرة ولمده ٥ ـ ١٠ دقائق، حشيه من نسيج ما أو قطعه من الشاش أو

القماش المبلله بالماء البارد جدا أو محلول نبات (بندق الساحره) إلى ان يسكن آلالم.

٣٠ ـ الجلوس فى حوض به ماء ساخن إلى درجه ٣٧° مئويه مرة فى الصباح ومرة آخرى فى المساء، ولا بأس من استعمال الاقماع الشرجيه (التى تباع فى الصيدليات) والمحتويه على مواد ملطفة للآلم، ولو ان استعمالها لمده أيام قلائل قد يسبب بعض الآلم. على انه ينبغى ان يلاحظ ان جميع الآجراءات المقترحة آنفا لا تعدو ان تكون اجراءات مؤقته يمكن استعمالها ريثما تتم استشاره الطبيب المتخصص، فهو الذى من شأنه ان يقرر سبب العله ويصف لها ما يلائمها من نوع العلاج المناسب، وكثير من حالات البواسير يمكن شفاؤه بوسائل غير جراحية، وبعضها الآخر يحتاج إلى علاج جراحى، والعلاج الجراحى ـ وهو وان لم يكن خطيرا فانه يجب ان يتولاه جراح ذو كفايه.

بـــول ســـكرى

مقدمة : ـ

ان مرض البول السكرى أو السكر معناه ان نسبه السكر فى الدم زائده عن معدلها المطلوب وذلك ناتج عن قصور معين فى عمل البنكرياس المسئول عن هذه الموازنه، وانه اصبح غير قادر على افراز مادة الأنسولين بالنسبه المطلوبه.

ولا يسمح بتناول المواد الكربوهيدراتيه والدهنيه إلا بالقدر الذى يحدده الطبيب، فيما عدا بعض انواع الفواكه والخضروات، والمعالجة بالأدويه يجب أن تكون حسب تعليمات وأوامر الطبيب، ونورد فيما يلى بعض وصفات الأعشاب التى انصح بأن يتناولها مرضى البول السكرى كعلاج مساعد لعلاج الطبيب.

طرق العلاج : ـ

١ - يستعمل مغلى (الحلبه) فى مساعدة مرضى البول السكرى لشفاء الجروح.

٢ ـ تناول (الجرجير) المغسول جيدا يخفض قليلا كمية السكر فى بول المصابين بمرض البول السكرى، حيث أنه يقوم بجزء محدود من مهمة مادة (الانسولين).

٣ ـ تناول الفاصوليا المجففه (البيضاء) المطبوخة يستعمل فى علاج مرضى البول السكرى وذلك إلى جانب وسائل العلاج الآخرى التى يوصى بها الطبيب المتخصص.

٤ ـ يوصى مرضى البول السكرى بالاكثار من تناول الخيار الطازج بواقع $\frac{١}{٤}$ إلى $\frac{١}{٢}$ كيلو يوميا.

٥ ـ تناول الترمس (الجاهز للأكل) يقلل نسبه السكر فى البول بشكل ملحوظ وطريقة عمل الترمس هى ان ينقع فى الماء بعد غسله لمدة ٢٤ ساعه ثم

يطبخ فى الماء لمدة ساعة اى انه يترك يغلى لمده ساعة، ثم يغير عليه الماء بعد ذلك وهو بارد لمدة ٢٤ ساعه آخرى فيصبح صالح للآكل ويلاحظ عدم تناول الترمس وهو مر الطعم لأن ذلك يضر الجسم.

٦ ـ أكل (بصله) متوسطة الحجم يوميا يخفض كمية السكر فى دم المصابين بالبول السكرى وهو يعتبر مثل الانسولين تماما ويؤدى نفس المفعول، وتناول البصل (افيد علاج لذلك).

٧ ـ يقلل (البصل) جفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالى يقلل من شرب السوائل.

٨ ـ تناول الثوم يفيد مرضى البول السكرى كثيرا فى وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكره أو فقدان الحس فى الأطراف نتيجة لأصابه الاوعية الدموية باضرار السكر لاختلال الدورة الدمويه فيها، وهو مضاد قوى جدا ضد تكوين (الكلوسترول) فى الدم.

٩ ـ مخلل (الكرنب) يستعمل فى معالجه مرضى البول السكرى ، وطريقة عمل المخلل : ـ يفرم الكرنب فرما ناعما ويمزج مع ملح الطعام بنسبة ٥٠ جراما من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب ويضاف اليه كميه من بذور الكراويا، وتوضع فى إناء فخارى او برميل خشبى صغير ويغطى ببضع اوراق غير مفرومه من الكرنب ثم بقطعه من الخشب على ان تدخل هذه داخل الاناء وتثقل بحجر ثقيل (منظف بالماء الساخن والصابون) لكبسه وتسهيل تخميرة ، ويؤكل بعد ٣ ـ ٥ أيام.

١٠ ـ يمكن تناول الكرنب نيئا أو مسلوقا مع وضع بعض الخل والملح عليه فى حاله سلقه، ويؤدى نفس فائدة مخلل (الكرنب) المذكور فى بند ٩ اعلاه ، وهذه الطريقة عمليه وسهله وبسيطه.

١١ ـ يستعمل شاى (جذور الارقيطون) وذلك يأخذ ٣٠ جراما من جذور الارقيطون وتضاف إلى ١/٢ لتر ماء بارد، تغطى وتوضع على النار لتغلى لمدة ١/٤ ساعه ثم تترك نفس المده بعد نزولها من على النار حتى تنقع. ويشرب من هذا المغلى خلال النهار على دفعات، ويتناول كوب واحد فى

المرة الواحدة. وهى طريقة معروفه فى الشام.

١٢ ـ يستعمل شاى (قشر الفاصوليا الخضراء الطازجة) بحيث يؤخذ ٢ ـ٣ حفنات من قشرة الفاصوليا (قشرة القرون التى تكون بداخلها حبوب) ثم تغمر فى لتر من الماء البارد، وتوضع على النار لدرجة الغليان، وتغطى ويواصل الغلى على النار هادئه لمدة ١٥ دقيقة، تترك بعد ذلك لتنقع مدة (٢ – ٣) ساعات، ثم تصفى، ويشرب المنقوع خلال النهار وعلى دفعات بواقع كوب واحد فى المرة الواحدة.

١٣ ـ يؤخذ (الملفوف الأبيض) أو (الملفوف الأخضر) ويعصر بأستعمال الخلاط أو الكبه أو المعصرة الكهربائية. وهى طريقة معروفه فى بلاد الشام والملفوف هو نوع من أنواع الكرنب الصغير الحجم.

ـ يؤخذ من هذا العصير كوب أو ٢ كوب وذلك حسب الاستصواب يوميا.

ـ ويستعمل الملفوف لمدة ٢ ـ ٣ اسابيع.

١٤ ـ ولقد اثبتت التجارب والخبره فى التعامل مع الأعشاب أن كل هذه الوصفات الخفيفه إذا استعملت لفتره محدوده وبإنتظام فإنه سوف يكون لها مفعول حسن عند مرضى (البول السكرى)، وهذا مما لا شك فيه سوف يقلل من كمية الدواء المعطى للمريض (وهو الانسولين)، ولا يجب استخدام هذه الطرق السابق ذكرها الا بعد استشاره الطبيب الحضرى المعالج، وذلك حتى يحصل المريض على الفائده المطلوبه.

١٥ ـ يستخدم لذلك ايضا :ـ

الحبه السوداء ـ حب الرشاد ـ المرة ـ قشر الرمان الناعم

وذلك بنسبة ١ : ١ : $\frac{١}{٢}$: $\frac{١}{٢}$ على الترتيب وتخلط هذه الكميات وتسحق ثم يؤخذ من هذا المخلوط نصف ملعقة على هيئة سفوف كل يوم صباحا على الريق، ويستمر هذا العلاج لمدة شهر كامل متتالى تقريبا (ولكن لا يزيد عن شهر) ويجب بلع هذا السفوف بالماء.

١٦ ـ تؤكل بصله يوميا مع جذر الكرنب الطازج فإن ذلك يخفض نسبه السكر فى الجسم بصوره ملحوظة ومؤكده.



ضغط الدم

تعريف مرض ضغط الدم : ـ

أصبح مرض ارتفاع ضغط الدم فى السنين الاخيره من الأمراض الشائعه والسبب فى ذلك هو التغذيه الحديثه أو بالأضح ان يتغذى الانسان اكثر من الحاجة، وكذلك فإن الإجهاد يعتبر من أهم اسبابه، وهذا الاجهاد لم يكن معروفا ايام الاجداد.

ويجب ان يكون ارتفاع ضغط الدم تحت العنايه الطبيه الحضريه، وتناول الأدويه إيا كان نوعها يجب ان يكون تحت رعايه طبيب متخصص وبموافقتهشخصياً.

ان معالجة ارتفاع ضغط الدم من أهم الأمور وارتفاع ضغط الدم ظاهرة كثيرة الحدوث، ومن المؤكد ان هناك علاقة بين إرتفاع ضغط الدم والتكيف مع مقتضيات الحياه. فإذا كانت متطلبات الحياه عاديه إستمر عمل الانسان بنجاح، وإذا عجز الانسان عن تلبيه متطلبات الحياه، فيعترى الجسم اختلال بتوازنه ومن قبيل ذلك ارتفاع فى ضغط دمه.

ولقد اصبح ارتفاع ضغط الدم من أهم الأمور الطبيعية لانه عامل مشترك فى اربعة اخماس حوادث الوفاه نتيجه لامراض فى القلب أو الكلى، والاشخاص المصابون بأمراض ضغط الدم يمكن قسمتهم إلى قسمين: ـ

أ ـ **القسم الأول** : وهو القسم الذى لا يوجد عنده سبب مرضى لارتفاع ضغط الدم ويوصف بأنه ضغط أولى.

ب ـ **القسم الثانى** : حيث يوجد فى بعض اعضاء الجسم مرض ينتج عنه الارتفاع ولقد ثبت فعلا ان هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم والمزاج الشخصى، فاكثر المصابين بإرتفاع ضغط دم أولى هم من محبى العجله المجتهدين الذين يتوقون إلى انهاء الكثير من الأعمال فى اقصر وقت ممكن كما انهم دائما مندفعون.

ومن الملاحظ ان ارتفاع ضغط الدم يتوقف عندهم بالنسبه لأوضاع

الجسم من حيث العمل والراحة ونوع الغذاء والطقس والألم وتوتر الأعصاب والأجهاد ...الخ

طرق العلاج :-

١ - يجب الزياده فى تمويل الجسم بالحوامض العضويه بأكل التفاح والعنب والفراوله أو شرب عصيرها، والكميه المطلوبه لذلك هى شرب كوب عصير واحد بعد كل وجبه غذائيه.

٢ - ملعقتان من الخل صغيرتين وكوب من الماء تشرب مع كل وجبه طعام تعد كافيه لتحقيق الغرض المطلوب.

٣ - على المصاب بضغط الدم ان يأكل دائما منتجات الذره أوالقمح وليس الرده.

٤ - من خواص ملح الطعام المعروفه انه يمسك بالسوائل فى داخل الجسم فعلى المصابين بأرتفاع ضغط الدم ان يتجنبوا استعمال الأغذيه المملحة لأنها تسبب العطش والأكثار من شرب الماء ويظل هذا الماء مختلطا بالدم ويدور مع دورتة فى الجسم مسببا ارتفاع بدرجه ضغط الدم إلى ان تفرزه الكلى وتريح الدوره الدموية من عبئه.

٥ - وللعسل مفعول مضاد تماما لمفعول ملح الطعام فالعسل بعكس الملح يجتذب الماء، فإذا استعمل العسل فى كل وجبه من وجبات الطعام حال دون تزايد كميه الماء فى الدم وساعد بذلك ضغط الدم على الانخفاض ، والعسل فضلا عن انه مسكن يزيل التوتر فى الأعصاب .

٦ - تناول (تفاحه) واحدة بعد وجبه الطعام تخفف من ضغط الدم فى الجسم، وتمنع كثيرا من الامراض.

٧ - تناول حبيتين (خردل) قبل الاكل مباشرة يقى من إرتفاع ضغط الدم.

٨ - تناول الكزبره الخضراء أو الكزبره اليابسه يخفض ضغط الدم نسبيا ويحسنه.

٩ - تستعمل (الكمثرى) لمعالجة ضغط الدم المرتفع خاصه فى سن اليأس.

وتناول كمثرى واحدة بعد الطعام كافى لمعالجة ضغط الدم.

١٠ ـ شرب شاى (الهالوك ـ اسد العدس) يستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع، وهذه الطريقه معروفه فى بلاد الشام.

وصفات آخرى لعلاج إرتفاع ضغط الدم : ـ

١١ ـ يؤخذ ٥٠ جراما من اوراق (القراص) الصغيره والطازجة، ثم تغمر فى لتر من الماء توضع على النار وتغلى حتى تصل إلى درجة الغليان، ثم تخفف درجة الحرارة ويواصل الغلي مده ٣ ـ ٥ دقائق، ويترك لينقع مده ١٥ دقيقة ثم يصفى، يشرب هذا المغلى بعد تبريده خلال النهار عدة مرات بواقع كوب واحد فى المرة الواحدة.

١٢ ـ مربى البقدونس : ـ

يؤخذ ½ كيلو من البقدونس الطازج ثم يغمر فى لترين من الماء، وتوضع على نار هادئه (بعد غسيل البقدونس غسلا جيدا) لمدة تتراوح بين ساعة ونصف إلى ساعتين (لا تستعمل الأوانى الالومنيوم لهذا الغرض)، ثم يصفى المخلوط ويعصر البقدونس عصرا جيدا، يؤخذ الماء الناتج جميعه وتضاف له كميه مماثله من العسل ويحرك معه جيدا، يوضع ماء البقدونس المخلوط مع العسل على نار هادئه ويطبخ حتى يصبح كالچيلى. يوضع فى أوانى زجاجية ويحفظ كما تحفظ المربى ـ ويؤخذ من هذه المربى ٣ ـ ٤ ملاعق كبيره فى اليوم بعد الاكل.

١٣ ـ الفراوله : ـ

ينصح بتناول الفراوله خلال موسم الفراوله وبكميه ½ كجم فى اليوم الواحد للمريض الواحد يؤخذ ½ الكمية على ريق الصباح، والباقى قبل طعام الغذاء وطعام العشاء.

١٤ ـ بقلة الملك : ـ

يؤخذ ٢٥ جراما من عشبة (بقلة الملك) وتستعمل لذلك جميع اجزاء العشبه عدا الجذور، ثم تغمر فى ½ لتر ويغطى المغلى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة،

يصفى ويشرب من هذا الشاى كوب قبل الاكل ٣ مرات فى اليوم الواحد وهذه الطريقة معروفة فى بلاد الشام.

١٥ ـ شاى طبى : ـ

١٥ جرام من ازهار (زعرور)

١٥ جرام هدال دبق)

١٠ جرام (مريميه)

١٠ جرام (وزال)

وتخلط جميع المقادير جيدا ثم تغمر فى لتر من الماء البادر، وتوضع على نار خفيفة جدا وتغلى لمدة ٣ دقائق، وتترك لتنقع مدة ١٥ دقيقة. يصفى الشاى ويشرب خلال النهار على دفعات وذلك مقدار كوب فى المرة الواحده.

وهذه الطريقة معروفه فى بلاد الشام ايضا.

ملحوظه : ـ لا يستخدم هذا الشاى الطبى إلا باستشاره طبيب حضرى متخصص.

١٦ ـ شاى زهر (الزيزفون ـ التيليو) وهو لعلاج ارتفاع ضغط الدم الناتج عن الأجهاد : ـ يؤخذ ١٥ جراما من زهر (الزيزفون) أو (التيليو) وهما اسم واحد للعشبه، وتغمر فى $\frac{١}{٢}$ لتر من الماء الساخن، يصفى ويشرب الشاى على دفعات خلال النهار، وفى كل مرة كوب واحد فقط.

١٧ ـ جاودار : ـ

افضل الطرق لتناول حبوب (الجاودار) بفاعليه تامه هو تناولها يوميا وعلى شكل مهروس وذلك بأن تؤخذ ٢ ـ ٣ ملاعق كبيره من حبوب (الجاودار) وتطحن فى المساء بمطحنه القهوه طحنه ليست خشنه وليست ناعمه، تضاف لها ٢ ـ ٣ ملاعق كبيره من (ماء صحى) وليس ماء الصنبور بحيث يكون خاليا من حامض الكربونيك.

ويوضع الجميع فى صحن ويخلط جيدا ثم يترك لينقع طول الليل. عملية النقع

هذه تجعل حبوب الجاودار سهله الهضم، وفى لصباح يستطيع المريض إضافه اللبن الرائب أو التفاح المبشور ، ويؤكل الجميع قبل الأفطار أو معه.

ملحوظه : ـ

الوصفات المذكورة فى البنود ١٤ ـ ١٥ ـ ١٦ ـ ١٧ تصلح استخدامها فى مناطق سوريا ولبنان والأردن وسائر بلاد الشام حيث ان الأعشاب المذكوره المستخدمة موجوده بكثره كما انها معروفه لدى اهل الشام بصفه خاصه.

١٨ ـ يضاف ٧ قطرات من زيت الحبه السوداء إلى كل مشروب ساخن تشربه فهو مفيد جدا لتخفيض الضغط وضبطه.



علاج الضعف الجنسى عند الرجال
والمقويات الجنسية

مقدمه : -

خلق الله سبحانه وتعالى الأنسان وخلق له زوجه، وأن الزوجة بصفه عامه هى المكمل الرئيسى للرجل، ولا يمكن ان توجد حياه ولا استمرار لهذه الحياه إلا إذا تناسل الانسان وانجب من يخلد ذكراه فى الدنيا وهم الذريه الصالحة. وهم بطبيعة الحال يعتبرون امتداد طبيعيا للزوج والزوجه، وقال سبحانه وتعالى (المال والبنون زينه الحياه الدنيا).

ونحن نبحث هنا من ناحيه طب الأعشاب الحضرى، نبحث فى تقويه هذه الناحيه حيث ان ضعفها بصوره المختلفه قد يؤدى إلى انهيار العلاقة الزوجيه الناجحة مهما كانت اواصر المحبة قائمة بين الزوجين خصوصا فى سن الشباب، وهذا لا يمنع ايضا ان تكون العلاقة الجنسية قوية ايضا بين الزوجين اللذين بلغا سنًا كبيرا نسبيا وخصوصاً بعد سن الاربعين،

والقوه الجنسية تشعر الرجل بفحولته وكم من الكتب الطبيه ومسلسلات هذه الكتب التى تصدر بصورة دورية وشهرية والتى تخصصت فى علاجات الضعف الجنسى بكامل صوره ومعانيه وأسبابه وخباياه، كانت من أنجح الكتب شراءاً بمعرفة الرجال الذين أصيبوا بالضعف أو الوهن الجنسى. وهناك علاجات جديده باستخدام الأبر الصينيه واستخدام اشعه الليزر واستخدام التدخل الجراحى التخصصى لعلاج مواضيع الضعف الجنسى وموضوع (الانتصاب الذكرى) بصفه خاصه، وذلك لتحسين هذه الاوضاع المتأخره عند كثير من الرجال سواء المتزوجين أو غير المتزوجين أو الذين يرغبون فى الزواج.

والاغرب من ذلك ان هذا الموضوع بصفه خاصة قد شغل الاجيال السابقة منذ العصور القدمية، وقد حاول طب الأعشاب على مر الأجيال ان يعالج حالات الضعف أو الوهن الجنسى أوما يعرف بمرض (العنه) أو

المعاناه الجنسيه عند الرجال .

- ويوجد هنا تحت أيدينا وصفات شعبيه كثيره لعلاج هذا الموضوع بالذات وقد اهتم قدماء المصريين بهذا الموضوع، وقد سجلوا بعض العلاجات الشعبيه على جدران معبد (هابو) فى الأقصر والتى لفتت نظر رجال التاريخ والبحث الطبى على حد سواء.

وكلها وصفات قد تعالج شخصا معينا بكفائه تامه وقد لا تؤدى علاجا ناجحا مع شخص آخر وذلك لأختلاف جسم كل انسان على الانسان الآخر من الناحيه المعمليه الداخليه فى الاجهزه الداخليه المختلفه والنواحى الفسيولجيه.

ولكننى أقرر ان من يجرب اكثر من طريقة (كل على حده) سوف يصل فى النهاية وبعد قليل من الصبر وقوة الاراده سوف يصل إلى احسن طريقة يكتشفها بنفسه للعلاج سواء فى (الضعف الجنسى) عموما أو فى عملية (الانتصاب) والتى تؤرق الكثير من الرجال.

ونورد فيما يلى الوصفات العلاجيه لهذا الموضوع الحساس ، وكلها وصفات قد يتفق بعضها مع شخص، ولا يتفق مع شخص آخر كما ذكرت، التجريه هنا فى العلاج هى الاساس فى الوصول إلى احسن الطرق واسهلها وأقربها.

ملحوظه هامه : -

ان ما يقرب من ٤٥ ٪ من مسببات العجز الجنسى عند الرجال هى فى حقيقتها مسببات نفسيه أوعاطفيه أى أنها ليست عضويه أو فيسولوجيه تختص بوظائف الأعضاء، ويأتى الخوف فى مقدمة هذه الأسباب إن لم يكن هو اهمها على الاطلاق.

كما أنه من الواجب ايضا ان ننظر إلى الجنس لا باعتباره عملا قذرا وانما باعتباره اتحادا صحيا بين الرجل والمرآه وعندما يسير الزوج والزوجة على تلك القاعده فإنه سوف ينعم هو وزوجته باللذه نتيجة المشاركة فى الرغبه

الكامله والتجاوب الجنسي.

كما يجب أن تعلم كل زوجة أن رغبة الزوج فى رؤيتها عاريه هو أمر عادى جداً ومشروع تماماً كما انه مهيج للجنس عند الزوج بصوره اجمعت عليها الآراء الطبيه والنفسيه، وانه من الافضل لها ان يتأملها زوجها وهى عاريه بدلا من ان يتأمل الاخريات.

ولنعلم جميعا ان الزواج الناجح لا يعدو أكثر من كونه اندماج واتحاد بين شخصين فى فكرهما وسلوكهما وجسدهما ايضا.

طرق علاج الضعف الجنسى والانتصاب عند الرجال

١ ـ يستعمل (إنذخر ـ طبيب العرب ـ تين مكه) وتعرف هذه الاسماء فى بلاد الشام أما فى مصر فهى معروفه باسم (فوفل) ـ وتستعمل فى تقويه الباه والنشاط الجنسى عند الذكور. ويزرع هذا الفوفل اساسا فى منطقة الهند وسيلان وسومطره وجزر أندونيسيا والملايو وجنوب شرق آسيا . وإذا مضغ الفوفل الطازج الحديث فإنه يؤتى مفعولا اكيدا وسريعا ولكن لا ينصح بمضغة إلا مرة واحدة فى الاسبوع، وهذا النبات يشبه التين البرشومى إلا انه صغير الحجم نسبيا إذا قورن بالتين البرشومى، وهو يباع بالمركز التجارى الاندونيسى بالقاهره كما يمكن الحصول عليه خلال فتره المعرض الدولى بالقاهره بمدينه نصر من الجناح الاندونيسى أو الهندى ويباع فى صورته الطازجة المفيده للمريض.(عبوه مغلقه)

وأما المستورد منه فى مصر وبلاد الشام فهو قاس ويابس (ناشف جدا) وهو النوع الموجود عند العطارين، ويجب صحنه صحنا جيدا فى الهاون ثم يصحن بعد ذلك فى المطحنه حتى ينعم تماما ويصير مثل البودره، ثم يشرب بعد ذلك كما تشرب القرفه مضافا اليه السكر للتحليه، ولكن تأثيره لا يمكن ان يكون مثل الفوفل الطازج الاندونيسى أو الهندى، وهو عموما منشط عصبى وجنسى ممتاز وهو شائع الاستعمال فى الدول التى ينمو فيها وهو صحى وغير ضار.

ولكن ينصح بعدم زياده معدلات تناوله اكثر من مرة واحده فى الأسبوع حتى لا يضر صاحبه وهذه القاعده ايضا معروفه بين سكان تلك البلاد.

٢ ـ اكل فاكهة (الاناناس) الطازجة يقوى النواحى الجنسيه وينشط الأعصاب ويقوى الأنتصاب واما الأناناس المحفوظ (المعلبات) فهو منشط ايضا ولكن بصوره اقل.

٣ ـ شرب (بابونج) ازهاراً وغصونا مصحونه وشربه فى شكل شاى يقوي جنسيا وذلك بوضع العشبه فى كوب (زجاجى) مع قليل من السكر ثم يصب عليها جميعا ماء مغليا ثم يترك لينقع ٥ دقائق ثم يشرب ساخنا أو دافئاً حسب الاستصواب.

٤ ـ شرب عصارة (برنوف) او خلطها بالمعاجين العطاريه يستحث ويهيج القوه الجنسيه، ولكنه مؤذى لما يعقبه من رد فعل وهبوط . وهذا متداول فى بلاد الشام والأناضول والعراق وايران، ولكنها غير معروفه فى مصر كما انه يندر وجود هذه العشبه عند العطارين المصرين حتى ولو كانوا متطورين.

٥ ـ زيت بنور (البقدونس) الطازجة يقوى جنسياً، وطريقة ذلك ان تطحن بنور البقدونس فى المطحنه ويخلط نفس المخلوط بالعسل النحل الطازج الجديد بنفس الحجم، ويؤخذ حجم ملعقة أكل واحده ولكن لا ينصح بإستخدام هذه الطريقة اكثر من مرة واحدة اسبوعيا.

٦ ـ اكل (بلح الرطب الاسود) بمقدار ٤ ثمرات مضافا اليها نفس حجمها صنوبر (طازج) يقوى الناحية الجنسيه ويزيد من افراز السائل المنوى.

٧ ـ تناول البلح (الرطب الاسود) مع كوب حليب موضوع بداخله القرفه يقوى الناحية الجنسية ايضا ويسخن الجسم والبدن.

٨ ـ تناول (جوز ـ عين الجمل) يقوى وينشط جنسياً.

٩ ـ لتقويه الناحية الجنسية يغلى ٢٥ جراما وزنا من (قشور الجوز

الخضراء) فى لتر من الماء على نار هادئه لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة، ثم يضاف إلى المغلى قليل من السكر، ويؤخذ (قبل العشاء) مقدار فنجان واحد.

١٠ ـ تناول (جوز الهند) والمقصود ثمره جوز الهند وليس مبشور الهند ـ تناولة مع شرب مائها الداخلى يقوى جنسيا ويزيد من حجم افرازات السائل المنوى بصورة ملحوظة، ويكفى تماما تناول ثمره واحده من هذه الثمار بما فى داخلها من عصير طبيعى للحصول على النتيجة المطلوبه.

١١ ـ تناول (حب العزيز) والذى يباع فى الارياف خلال احتفالات المواسم والاعياد وخلافه، تناوله يقوى جنسيا ولكن بواقع حفنه واحده يوميا. وتستمر هذه الطريقة إلى ان يشعر المتداوى بالعشبه إلى وجود ميل جنسى بداخله .

١٢ ـ الوصفه السريعه المجربه :ـ

تخلط ملعقة (حبه البركه) مع ملعقه (لبان ذكر نظيف وجيد) بعد طحنها جيدا فى المطحنه ثم يضاف على المخلوط بعد اخراجة من المطحنه ـ يضاف مقدار (زيت زيتون) ونفس المقدار (عسل نحل) ، فإن ذلك يثير الشهوه الجنسيه عند الذكور ولو بعد يأس منها (معروف ومجرب) وهى طريقة سهله وعمليه وبسيطه.

١٣ ـ تناول (حلبه خضراء) يقوى الناحية الجنسية وينشط الاعصاب ويزيد من حجم السائل المنوى عند الزكور، وهى طريقة معروفه عند اهالى ريف مصر وكذا عند اهالى الاسكندريه ومدن السواحل المصرية، وكذا فى الأحياء البلديه.

١٤ ـ تناول (الحمص) الذى يباع عند اصحاب المقله والذى يحبه الجميع، يتناول فى منتصفالطعام وليس فى أوله أو اخره ، وذلك بمعدل حفنه حمص واحدة خلال اليوم، فإن ذلك يزيد من القدره الجنسية.

١٥ ـ تناول نبات (الخس) يقوى جنسيا بشرط تناول ثمره واحده يوميا ولمدة طويله ومستمرة، ولقد كان ذلك معروفا عند قدماء المصرين، وهو يحتوى

على فيتامين (هـ) الخاص بالاخصاب، فنجد فى معبد (هابو) بمدينه الأقصر تمثالا لآلهه التناسل وقد وضع الخس بين قدميه.

١٦ ـ شرب فنجان (جنزبيل) ساخن يعين على اللقاء الجنسى بعد ١/٢ ساعه من تناوله.

١٧ ـ كثرة شرب (شمر شمار) ينبه الغدد الجنسيه، وذلك بصحن العشبه ووضعها فى كوب زجاجى مع اضافه السكر اليها حسب الحاجة ثم يوضع على المخلوط الماء المغلى، ويترك لينقع مده ٥ دقائق ثم يشرب على جرعات فى جلسه واحده.

١٨ ـ زيت (صندل) منبه جنسى وقتى شديد ، ولكن تكرار استعماله يضر الجسم، ويضاف زيت الصندل بواقع ٥ ـ ٧ نقط على كوب الشاى او ما يوازيه من المشروبات الاخرى .وقد يضاف إلى السلاطه أو طبق الفول أو ما شابه ذلك، ويمنع استعماله بفاصل اسبوع على الأقل بين المرة والمرة، وقد يستخدم دهانا للعضو الذكرى من اعلى ومن المقدمه ومنطقه العاقه.

١٩ ـ أكل (صنوبر) وخصوصا الطازج مع السمسم والعسل الابيض الطازج الجيد يزيد المنى فقط زياده كبيره ويزيد اللذه عند القذف.

٢٠ ـ يستخدم (طلح النحل) ويعرف فى منطقة المرج وعزبة النخل وسائر الارياف المصريه باسم (طلح النحل) والذى يمكن الحصول عليه فقط خلال شهرى فبراير ومارس من كل عام ـ يستخدم فى تهييج الباه، وهو قوى جدا وفعال فى هذه الناحيه كما ان رائحته تهيج شهوه النساء، وهو موجود على شكل كيزان او عراجين سرعان ما يظهر منها الطلع الصغير المنتظم المنظر والمتراص بشكل منتظم بعد قطع العرجون فى ظرف اسبوع ويؤكل مباشرة اى انه يمضغ ويصلحة العسل الابيض. وهذه الطريقة قد تصلح مع شخص ولا تصلح مع شخص أخر.

٢١ ـ تناول (الزبيب) النباتى يقوى الناحيه الجنسيه، ولكنه يحظر على مرض البول السكرى.

٢٢ ـ يستخدم (العنبر) المزروع فقط فى تقويه الناحيه الجنسيه وهو يستخدم بحرص وحذر وبكميه ضئيله جدا مضغا أو اكلا الا ان الثمره الوحيده المستورده ثمنها يناهز ١٥٠ جنيها مصريا والتى لا يزيد حجمها على حجم بيضة الدجاج، وهو مؤثر وفعال للغايه، ولكن لا ننصح باستعمال أى نوع (غير نباتى) فإن معظمه مغشوش كما انه ضار، ولا يستخدم إلا النوع المزروع فقط ويحصل عليه من بلاد الهند وجاوه وسومطره، وعند العطارين المتطورين فى مصر بمنطقه خان الخليلى والحمزاوى وتحت الربع بالقاهرة. ولا يستعمل العنبر إلا مرتين فقط شهريا وبفاصل اسبوعين بين المرة والاخرى، والا كان ضرره بالغا.

٢٣ ـ رؤوس(جذور الفجل) البلدى إذا حشيت الواحده اربع دراهم بذر لفت وشوى فى العجين فى الفرن واكل بالعسل وسف بذره يقوى ويزيد فى الباه.

٢٤ ـ تناول ٢ ـ ٤ ثمرات (ابو فروه) يوميا، يقوى جنسيا ولكن لا يجب الافراط فى تناوله.

٢٥ ـ اكل (القلقاس) يقوى جنسيا وهو غير ضار إذا كان مطبوخا بالطبع.

٢٦ ـ بذر (كتان) إذا اضيف اليه مقدار مساوى من (فلفل ابيض) مصحون ومقدار مساوى من (العسل النحل) الطازج، بواقع مقدار ملعقه صغيره لكل مقدار منها وخلط الجميع مع بعضهم البعض، واخذت هذه الكميه بعد الآكل مباشرة أو فى خلاله، هيجت الباه.

٢٧ ـ لمعالجه الضعف الجنسى تؤخذ كميه متعادله من بذور(القرع) ـ (الخيار) ـ (الشمام) وتقشر هذه البذور جميعها وتدق دقا ناعما ويضاف اليها مقدار من السكر الناعم ويؤخذ منها كل يوم ثلاث ملاعق سفوفا، فإن ذلك يصلح الحال فى ظرف اسبوع.

٢٨ ـ ملحوظة هامه : ـ

تجرب الطرق السابقه كل طريقة على حده ولا يجوز استخدام اكثر من

طريقة واحده فى وقت واحد، كما تراعى ان هذه العلاجات قد تناسب شخصا معينا ولا تناسب شخصاً آخر، وذلك طبقا لاستعداد الجسم للاستجابه للعلاج من شخص إلى آخر ايضا.

٢٩ ـ يؤخذ $\frac{١}{٢}$ ملعقة شاى من مسحوق (الينسون) ثم يغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك الينسون ينقع قليلا ثم يصفى، يشرب كوب إلى كوبين فى اليوم الواحد، ويمكن تناول الكميه السابقة من الينسون سفا، وهذا احسن تأثير واسرع مفعولا.

٣٠ ـ تؤخذ ملعقة شاى من بذور (الكزبره) ـ (كزبرة البئر) ثم تطحن جيدا وتغمر فى كوب من الماء المغلى، تترك لتنقع مده ١٠ دقائق، ويصفى ويشرب كوب بعد الطعام ٣ مرات فى اليوم الواحد. وهذه الطريقة قد تصلح مع الشباب فقط.

٣١ ـ من البهارات المنشطة للجنس والتى ينبغى على من يحتاج إلى منشطات جنسية استعمالها فى المطبخ بكثرة مناسبة، كما ويفضل ان تؤخذ هذه الاعشاب طازجة بقدر الامكان ومن هذه الاعشاب : ـ

(قرنفل ـ زعتر ـ حبه سوداء ـ وتعرف بحبه البركه)، وهذه الاعشاب لها على العموم قوه منشطه وتأثير منعش، وليس هناك أى ضرر من تناولها البته، ولذلك أنصح باستعمالها، وليس هناك ما يمنع اطلاقا من تجربتها ولكن بشرط الا تتجاوز المعدلات الزمنيه المذكوره، حيث ان تجاوز هذه المعدلات هو الذى يسبب الخطر.

٣٢ ـ يقول ابن البيطار فى كتاب (الدره البهية فى منافع الابدان الانسانيه) وأسمه بالكامل ضياء الدين ابى محمد عبد الله بن البيطار المالقى الاندلسى المتوفى سنه ٦٤٦ هجريه يقول : ـ

أ ـ لتقويه الجسم من البرد والرطوبه ولتقويه الباه ايضا، يؤخذ اوقيه لبان ذكر (كندر) ويوضع فى رطل من العسل النحل المنزوع الرغوه على نار هادئه حتى ينوب اللبان الذكر ويختفى فى العسل، ويشرب

منه مقدار ملعقه اكل على الريق ومثلها عند النوم فاترا.

ب ـ كما يقول ان هدوء البال وراحة الضمير وحسن معاملة الزوجة لزوجها وحسن استقبالها له عند قدومه إلى المنزل، كل ذلك مضافا إليه ممارسة الرياضة وقوة البدن والرياضة فى الهواء الطلق والطعام الجيد، كل ذلك فى الواقع هو غاية الغايات فى تحقيق لقاء جنسى ناجح.

ج ـ كما يقول : وأعلم ان البصل يزيد فى قوه الباه، وبذر الكتان إذا قلى ودق وعجن بعسل نحل جيد منزوع الرغوه مع قليل من الفلفل الابيض واكل منه زاد الباه.

٣٣ ـ لتقويه الانتصاب يؤخذ مقدار من حبة البركة والفلفل الابيض، وبذر الفجل وبذر الكركم، وعشبة (لسان العصفور) وبذر ترنجة ومر بطارخ ـ وكمون كرمانى ـ عود قرح لبان الذكر، وجنزبيل، ودار صينى، وكمون ابيض، وكلهما متساوية الاوزان، هذه الاصناف تحضر وتسحق جيدا فى الهاون ثم يضاف بعد ذلك (عسل ابيض) منزوع الرغوه بمقدار ما يجعلها مثل العجينه وتطبخ على النار وترفع ثم يؤخذ منها صباحا ومساءا مقدار ملعقة شاى بعد الآكل مباشرة.

٣٤ ـ رطلان من ماء البصل المعصور ورطلان من عسل النحل منزوع الرغوه، خمسة دراهم بذر جرجير، وخمسه دراهم بذر فجل، وخمسه دراهم جنزبيل، وخمسه دراهم بذر لفت، وبعد تحضير هذه الكميه يصير اتباع الآتى : ـ يوضع ماء البصل مع العسل النحل حتى يجف ماء البصل ويضاف لها مسحوق جميع البذور المذكورة فى هذا البند والتى تكون قد سحقت ودقت جيدا، ثم يضاف زبيب اسود بمقدار $\frac{1}{2}$ كجم بعد نقع كل المخلوط مدة ٢٤ ساعة، ويصفى ويوضع فى زجاجة أو زجاجات حسب الحجم الناتج ويحفظ، وعند الحاجة يؤخذ مقدار ملعقة شرب ويضاف اليه من ماء الزبيب $\frac{1}{2}$ كوب، ويتناول منه فإنه مقوى

جنسي ممتاز.

٣٥ - تضاف الاصناف التاليه إلى بعضها البعض (لوز وبندق مقشر وفستق ونارجيل مبشور وصنوبر وحب فلفل ابيض وحب زلم وحبه خضراء) تحضر جميعها بموازين متساوية للجميع بعد ذلك وتضاف الاوزان المتساويه (دار فلفل - جنزبيل) ويدق الجميع ويعجن فى عسل نحل منزوع الرغوه بمقدار الوزن المتساوى للجميع، ويؤخذ منه عند الحاجة مقدار $\frac{١}{٢}$ حجم فنجان قهوة دون طبخ أو إضافه ماء أو اى اضافات اخرى .

٣٦ - **الادويه المفرده** : - (والمقصود بها الأدويه المقويه جنسياً)

أ - بذر السلحم (الفت)

ب - بذر الكرنب

ج - الترمس

د - الجرجير الجاهز الاخضر

هـ - الجزر الطازج الاصفر

و - النعناع الاخضر الطازج

ز - بذر البطيخ المحمص

ح - الكرفس المزروع الاخضر الطازج

ط - حب الفلفل الابيض

ى - حب الزلم والحلبه.

٣٧ - **الحبوب** : - مثل (حمص المقله) واللوبيا اليابسه المطبوخه.

٣٨ - **القشور** : - مثل القرفه والدار الصينى، والبسباسه والحسك.

٣٩ - **اللبوب** : لب الصنوبر وعشبه لسان العصفور والحبه الخضراء وحب الفلفل الابيض والاسود (يفضل الابيض طبعا) والفستق والبندق.

٤٠ - **الصموغ** : الكيترا والحتليت.

٤١ - **الأصول** : أصل اللوف والهيلون والبصل المشوى والجنزبيل والحلنجان وعود قرحا والمغات والسعد.

٤٢ ـ **الطيور** : العصافير (بصفه خاصه) ـ الحمام البرى ـ اليمام.

٤٣ ـ **الفواكة** : العنب الحلو (الفيومى) فهذا احسنها كمنشط عام ويحذر على مرض السكر (البول السكرى).

٤٤ ـ البقول : الجرجير ـ الكرفس.

٤٥ ـ لتقوية الاجسام النحيفة من الجنسين : ـ

تؤخذ كيله حلبه تنظف جيدا وتغلى على النار اربعة مرات بفاصل $\frac{1}{4}$ ساعة بين كل غلوه والاخرى ثم تصفى بماء جيد ثم تجفف جيدا ويضاف قدرها من دقيق الحنطه بعد نخيليه، ثم تطبخ باللبن البقرى أو الجاموسى بقدر ما يغمرها فقط، وتوضع عل نار معتدله، وبعد النضج يلقى عليها من عسل النحل المنزوع الرغوه أو من السكر الابيض والسمن البقرى الجيد قدر الكفايه، ويحرك على النار اللينه حتى يعقد ويستعمل بقدر الحاجه.

تحذير : ـ يمنع مرضى البول السكرى من تناول هذه التجربه الوراده فى بند ٤٥ وذلك نظرا لاحتوائها على السمن والسكر والدقيق وكلها مواد كربوهيدراتيه تضر مرضى السكر. ولكن يمكن تناولها بواسطه الغير مصابين بمرض السكر.

٤٦ ـ يقول داود الأنطاكى فى تدكره داود (وهو داود الحكيم بن عمر بن على الانطاكى الضرير، والمولود فى ربيع الآخر سنه ٩٧٦ هجريه فى انطاكيه ثم رحل إلى دمشق ثم استقر به المقام فى القاهرة وتوفى سنه ١٠٠٨هـ وقد الف التذكره وعمره ٢٦ عاماً فقط، واسم التنكره هو تنكره أولى الالباب والجامع العجب العجاب والمشهوره (بتذكره داود) وقد الفها فى ثلاثة اجزاء واقتصر فى جزئه الأول على شرح الأعشاب بالتفصيل أما الجزئين الثانى والثالث قد شرح فيهما طريقة التداوى بالأعشاب تفصيلا ولكن الغريب انه لم يتعرض للنواحى الجنسيه وعلاجها إلا فى صفحة ١٠٤ ـ ١٠٥ فقط من الجزء الثالث.

٤٧ ـ ويقول داود الأنطاكى بالحرف الواحد : ـ

أ ـ يسحق الخردل ويذاب فى دهن ثم يدلك به القضيب والعانه (المنطقه فوق القضيب) فإن ذلك يقوى أنتصاب القضيب ويعالج الضعف الجنسى.

ب ـ تؤخذ بصله وتشق إلى اربعه اجزاء وتجعل فى اناء ويبذر عليها درهم (عفص) مسحوق وتغمر بزيت ياسمين وتترك اسبوعا، فإذا اراد ان يجامع دهن ذكره بذلك الدهان.

ج ـ يؤخذ جزءان من المر مع درهمين من الشحم الدهنى ـ دهن حيوانى ـ ويخلط الجميع ثم يمسح به الذكر فإنه جيد.

د ـ يؤخذ (بذر الكرات) جزءا ومن (الفلفل الابيض) جزءا يدقان وينخلان ثم يعجنان بعسل النحل ويمسح به الذكر فإنه نافع جدا.

٤٨ ـ ويستمر داود الانطاكى فى الشرح فيقول (تؤخذ عشر بيضات لتسلق ثم تقشر ويؤخذ صفارها ويجفف ثم يؤخذ لبن بقرى فيوضع فى إناء ويضاف عصير الجرجير إلى اللبن ويطبخ بعد إضافة صفار البيض وبعد ان يضاف اليه سمن بلدى ويترك حتى يصير سفوفا ، ويسف منه على الريق.

٤٩ ـ يؤخذ من الجزر المبشور ١٠ أرطال فتجعل فى وعاء ويلقى عليه من الماء مايغمره ويطبخ على نار هادئه حتى يتهرى ويتبخر الماء ثم يترك ليبرد ويلقى عليه من العسل النحل ما يغمره ويوضع على النار مرة اخرى ويغلى غليه خفيفه ثم يترك ليبرد، ويلقى عليه بعد ذلك لكل رطل من مبشور الجزر المحلى بالعسل أوقيه من مخلوط المواد الآتيه : ـ (زانجبيل ـ قرفه ـ جوز ـ مستكى ـ عود هندى) وكلها موجوده لدى العطارين، من كل أوقيه، يضاف اليها زعفران جزء وسكر جزء ومسك $\frac{1}{2}$ جزء ، تجمع كل هذه المواد وتخلط جيدا ثم يضاف منها أوقيه لكل رطل من مبشور الجزر ، كما سبق واشرنا من قبل، ويستخدم عند الحاجة.

٥٠ ـ يخلط مقدار من (البصل المفرى) مع مقداره من (العسل النحل) ويقلب

على نار هادئه ثم يضاف اليه نفس المقدار من (الحبه السوداء) المصحونه ومع قدره من (بذر الفجل) المصحون ويوضع الجميع فى قاروره ويؤخذ منه عند الحاجة. ولايحفظ اكثر من ٤٨ساعة حتى لايفسد المخلوط. (مجرب)



نقـــرس (داء الملوك)

مقدمه وتعريف بالمرضى : ـ

مرض يظهر فيه حمض البوليك بكميات بالغة فى الدم، وقد يترسب فى المفاصل وغيرها من الأنسجة، ففى اثناء نوبة النقرس الحادة يلتهب أحد المفاصل (وهو غالبا مفصل ابهام القدم ويصبح بالغ الأيلام، وبعد بضع سنوات من النوبات الحادة قد يستقر المرض بشكل مزمن مؤدياً إلى تلف دائم بالمفاصل، وإلى ترسب أملاح حمض البوليك فى الغضاريف والمفاصل، وقد تصاب كذلك بعض الأعضاء الآخرى كالكليتين.

ويصيب النقرس الرجال عادة فهم فرائسة فيما يقرب من ٩٥ ٪ من الحالات، ويندر أن تظهر النوبة الأولى من النقرس قبل سن الثلاثين.

وليست أسباب النقرس معروفة كل المعرفة ، ولقد كان النقرس إلى وقت قريب يعد مرضا من أمراض الأغنياء ناشئا عن الإفراط فى الطعام والشراب، واليوم تعتبر كمية الطعام أقل شأنا من نوع الطعام الذى يؤكل، فبعض الأطعمة التى يتناولها الانسان كالكبد والبنكرياس والطحال وغيرها مما يسمية العامة (الحلويات ـ السقط) تحتوى على كميات كبيرة من (البيورين) وهو مركب كميائى سهل التحول إلى حمض البوليك، وغيرة من المواد المشابهه، ويؤدى ذلك إلى زيادة حمض البوليك فى الجسم وقد يعجل بظهور النقرس، واكنه مع ذلك لا يسبب المرض.

ويظهر النوع الحاد من النقرس عادة بغير انذار، فيصبح المفصل المصاب وهو مفصل ابهام القدم فى اكثر من ٧٠ ٪ من الحالات، وارماً ملتهب شديد الايلام.

وقد تظهر النوبة الأولى عقب عملية جراحية أو عدوى أو استثارة طفيفه كتلك التى تنجم عن لبس حذاء ضيق، كما تظهر بغير سبب واضح.

وقد يصاب المريض بصداع أو حمى، وغالبا فإنه قد لا يستطيع المشى

بسبب شدة الألم.

وتستمر النوبات الحادة لمرضى النقرس عدة أيام أو عدة أسابيع إذا لم تعالج، وعندئذ تزول الأعراض تماما إلى أن تبدأ نوبة جديدة.

وكلما تقدم المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات. وقد لا تظهر نوبة النقرس الحادة بأنها مرض النقرس، وبخاصة إذا أصابت مفصلاً غير مفصل ابهام القدم، ولكن عند تحليل دم المريض ـ المشكوك فى مرضة ـ لقياس كمية ونسبة حمض البوليك فى الدم، فإذا ظهر أن كمية حمض البوليك فى الدم كبيرة كان ذلك علامة تكاد تكون مؤكدة أن المرض هو مرض النقرس.

طـــرق العــلاج

١ ـ لعلاج مرضى النقرس ، يغلى ٣٠ جراما من قشر التفاح الناضج الاحمر أو الامريكى ـ يغلى فى حوالى ربع لتر من الماء لمده $\frac{١}{٤}$ ساعة ، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أوسته اقداح يوميا إلى ان يزول المرض.

٢ ـ يوجد حاليا شراب التفاح (الخالى من الكحول) ويشرب منه لعلاج النقرس، ويؤخذ كوب منه مخفف بالماء بعد الاكل مره واحده فى النهار ومرة قبل النوم إلى ان يزول المرض.

٣ ـ أكل التفاح بقشره يعالج النقرس.

٤ ـ أكل التين البرشومى بعد آلاكل كفاكهه يزيل آلام النقرس، ولكن يحذر تناوله على مرضى البول السكرى.

٥ ـ منقوع (حشيشة السعال) ـ(خطوه الحمار) ـ (الفرفره) وكلها إسم واحد لعشبه واحدة، هذا المنقوع يستخدم فى تسكين الآلام النقرسية، ويحضر المنقوع بفرم العشبة وشربها بواقع جرام أو ملعقة صغيرة من العشب وغليها مثل الشاى مع إضافه السكر حسب الحاجة.

٦ ـ أكل الخيار يفيد فى علاج النقرس وداء المفاصل (يؤكل الخيار بقشره).

٧ ـ تستعمل اغصان واوراق (سرخس) بحالتها الطبيعية لمعالجة النقرس، والروماتيزم، وذلك بوضع الأغصان واوراق السرخس بعد تقطيعها إلى اجزاء صغيره فوق موضع الألم بعد ربطها بلفافة، ويلاحظ ان الألم يشتد بعد وضع العشبه، ولكنه يزول كليا بعد مدة قصيرة، وهذه الطريقة معروفة فى بلاد الشام وتركيا والعراق وايران.

٨ ـ شرب شاى (الصندل) الأحمر يسكن آلام النقرس وذلك بوضع ملعقة صغيره من الصندل الأحمر المضروب فى الخلاط على كوب ماء يغلى مضافا إليه ملعقة سكر وتشرب عند اللزوم.

٩ ـ شرب شاى (عرق الحلاوه) يفيد فى علاج النقرس، ولهذا يستعمل مغلى الاوراق المقطعه والجذور المكسره بنسبه ٣ جرام لكل لتر ماء بواقع مرتين يوميا.

١٠ ـ إذا دق بذر (الفجل) واضيف اليه زيت الزيتون وأخذ يوميا حلل اوجا ع المفاصل وعرق النساء والنقرس.

١١ ـ يشرب من عصير (الكرفس) نحو نصف قدح يوميا لمده (١٥ ـ ٢٠) يوماً لمعالجة الروماتيزم وآلام المفاصل، والنقرس وذلك بضربه فى الخلاط مع حجم مماثل من الماء.

١٢ ـ شرب شاى (الكاركاديه) يفيد تماما فى علاج التهاب المفاصل، والنقرس.

١٣ ـ عصير الليمون له أثر فعال فى علاج النقرس، حيث انه يذيب الأملاح المترسبه فى المفاصل بصوره تدريجيه ومضمونه.

١٤ ـ تستعمل (المستكه) لعمل كمادات لعلاج آلام النقرس حيث تصحن المستكه ويضاف لها نفس الحجم زيت خروع أو زيت زيتون ثم يلبخ بها على الجزء المصاب وتغطى بقطعه من القماش.

١٥ ـ يفيد مغلى (النجيله) فى علاج النقرس، وذلك بأن يغلى مقدار ١٥ جراما من الجذور اليابسه فى $\frac{1}{2}$ لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم

يصفى ويشرب منه مقدار أربعة فناجين يوميا.

١٦ ـ تستخدم (الشاكوريا) الخضراء التى تنبت بجوار الترع والمساقى تستخدم مفرومه كلبخة لعلاج آلام النقرس بشكل موضوعى وتربط بقطعة من القماش من الليل حتى الصباح، وتكرر هذه العمليه عدة ايام حتى يزول ألم النقرس.

١٧ ـ ثمر واوراق (كشمش إسود) ـ (ريباس أسود) لها مفعول ممتاز ضد مرض النقرس. وينصح بتناول صحن أو صحنين فى اليوم قبل الآكل وذلك طوال المدة التى يتواجد بها الكشمش الأسود الطازج، أو شرب كوب إلى كوبين فى اليوم من عصير الكشمش الأسود الطازج. وهذه الطريقة معروفة فى بلاد الشام وتركيا وبلاد شرق البحر المتوسط واما عن استعمال ورق (كشمش أسود) ـ (ريباس أسود) كمشروب فيعمل مغلى الاوراق كالآتى :ـ

أ ـ يؤخذ ٣٠ جراما من اوراق (الكشمش الأسود) الناشفه ثم تغمر فى لتر من الماء المغلى، وتترك لتنقع لمده ١٠ دقائق وهى مغطاه، ثم تصفى.

ب ـ يشرب فى اليوم ١/٢ لتر إلى ١ لتر من هذا المغلى، وذلك على دفعات متفاوته خلال النهار كما يتناول المريض كوبا واحداً فى المره الواحده فقط، ويشرط ان يكون الكوب الأول فى الصباح وقبل الافطار.

١٨ ـ تؤخذ ملعقة شاى من اوراق (العرعر) المسحوقة، ثم تغمر بكوب من الماء، وتوضع على النار لدرجة الغليان ثم تترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق، ويشرب ٢ ـ ٣ اكواب يوميا بين وجبات الطعام الرئيسية.

١٩ ـ (اكليل بوقيس، واوراق لسان العصفور) تؤخذ ملعقة شاى من كل منهما ثم تغمر فى كوب من الماء المغلى، وتترك لتنقع لمده ١٠ دقائق ثم تصفى، ويشرب من هذا المغلى ٣ ـ ٤ اكواب فى اليوم وبين الوجبات.

٢٠ ـ الغذاء : ـ

من الاغذيه التى لها مفعول جيد ضد مرض النقرس : ـ

فجل حار (مبشور طازجا) ملفوف طازج ويستعمل كسلطه أو عصير، وهو يشبه الكرنب صغير الحجم فى شكله برقوق ـ كريز ـ كفاكهه بعد الاكل.

يمكن تناول الكريز خلال فتره نضجة بما يسمى يوم الفاكهه ونشرحه فيما يلى : ـ

يوم الفاكهه : ـ يقول الاستاذ غازى عبد القادر فى كتابه (الطب الشعبى الحديث من الالف إلى الياء) : ـ

يؤخذ من الكريز الطازج مقدار كيلوا أو كيلو جرام ونصف ثم تقسم الكميه إلى اربعة اقسام يؤكل قسم منها فى الصباح وآخر فى الظهر وآخر العصر والرابع والاخير يؤخذ فى المساء. ولا يؤكل شىء فى هذا اليوم غير هذه الفاكهه، واما الشراب خلال يوم الفاكهه هذا فينصح بشرب الماء أو شاى الأعشاب فقط، كما ويفضل عدم الشرب بجانب تناول الكريز، ولكن يكون الشرب بين وجبات طعام (الكريز).

نظام الآكل لمرضى النقرس

جدول بيان الأغذية المسموحة والممنوعة :

نوع الغذاء	مسموحات	ممنوعات
الدهون والزيوت	زيت الذرة ـ زيت عباد الشمس	جميع الدهون الحيوانية مثل الزبده والسمن ـ الياميش.
اللبن	لبن وزبادى منزوع القشدة ـ جبن قريش وجميع أنواع الجبن الخالية من الدسم	القشده ـ الألبان المركزة ـ الجيلاتى الجبن الذى يحتوى على الدسم
النشويات	المكرونة الخالية من البيض واللبن كالبشمل ومجهزة بدون دهنيات ممنوعة خبز ـ الأرز المسلوق	المكرونة التى تحتوى على بيض أو لبن
اللحوم	جميع اللحوم الخالية من الشحم ـ اللحوم الحمراء (مسلوق أو مشوى)	الدهن الحيوانى واللحوم السمينة ـ الضان ـ المخ ـ الكبد ـ الكلاوى
الطيور	الدجاج ـ الديك الرومى (بدون جلد)	جلد الطيور ـ البط الأوز ـ الحمام
الأسماك	جميع الأسماك البحرية الخالية من الدهون (مسلوق ـ مشوى)	الجمبرى ـ الكابوريا ـ الأسماك النيلية الدهنية والأسماك المعلبه (سردين ـ تونه)
البيض	بياض البيض	صفار البيض
المشروبات	عصير الفواكة ـ الخضروات ـ المياه المعدنية ـ الشاى والقهوة بدون سكر	المشروبات الكحولية ـ المشروبات التى تحتوى على سكر ـ المشروبات السكرية ـ المياه الغازية

تصلب الشرايين

مقدمة وتعريف بالمرض : ـ

مرض شائع ولا سيما عند المسنين ويحدث فيه تغلظ وتصلب فى جدران الشرايين وفقدان لمرونتها، وتستهدف بذلك إلى تراكم شتى الرواسب المعدنيه والشحميه على سطوحها الداخليه، مما يؤدى بمضى الزمن إلى نشوء عوائق فى مجراها.

وتصلب الشرايين يعتبر فى الوقت الحاضر مرضا من اعظم الأمراض فتكا وإصابة بالعجز، ولا سيما فى البلاد التى بلغت شأنا عظميا من التقدم والرخاء مثل الولايات المتحده ودول اوروبا الغربية، وهذا المرض من اعظم الأسباب التى تؤدى إلى الأصابة بامراض القلب، ويغلب حدوث تصلب الشرايين فى اواسط العمر والشيخوخة.

اسبابه : ـ

غير معروفه على وجه الدقة حتى لآن ، والوراثة تقوم فى هذا المرض بدور جزئى، والرجال عموما اكثر إصابة بهذا المرض من النساء حيث ان الهرمونات الجنسيه لها علاقة بهذا المرض. والمرضى بداء البول السكرى اكثر تعرضا للأصابة بهذا المرض، وان ارتفاع ضغط الدم، ونقص افراز الغده الدرقيه، واضطرابات عملية التمثيل الغذائى والتى ينشأ عنها مرض النقرس، كل ذلك يؤدى بدوره وبصوره تلقائية إلى تصلب الشرايين.

الأعراض : ـ

يشعر المريض ببرودة فى القدمين والأحساس بتنميلهما، والدوار وقصر النفس خصوصاً عند النهوض المفاجىء من السرير أو المقعد، وفقدان شىء من الذاكره، ويتسبب عن هذا المرض امراض اخرى مثل الزبحة الصدريه أو الأحساس بضيق فى الصدر آو الجلطة.

طرق الوقايه من المرض : ـ

لا يوجد حتى الآن علاج يمكن ان يفيد الشرايين المصابه بالتصلب

سيرتها الأولى إذ هى ما أن تتصلب حتى لا يعود ثمه سبيل إلى اكساب جدرانها ما فقدته من المرونه أو تجريدها من المعدنيات أو الشحوم التى تراكمت فى داخلها. وكثيرا ماتعين الجراحة على اصلاح العُطْبْ الذى يصيب بالتصلب قطعا محدوده من شرايين الرجليين أو الشرايين الكبرى فى العنق أو البطن، ويراعى فى غذاء المريض ان يكون منخفظا فى نسبه الكوليسترول والشحومات الآخرى، وكذا الراحة والاستجمام، مع ضرورة انتخاب الملابس الواسعة والتى لا تعوق مسيرة الدورة الدموية، وكذا انتقاء الاحذية الخفيفة المتسعة نسبيا والتى تساعد على سهوله سير الدم فى القدمين.

طرق العلاج : ـ

١ ـ يوصف (زيت السمسم) بأنه سهل الهضم، ويحفظ الشرايين من التصلب، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة، ويجب عدم الاكثار من تناوله فهو مسهل وملين للأمعاء . ويعرف هذا الزيت باسم زيت (السيرج)، ويباع بكثره فى منطقة الغوريه والموسكى وباب الشعرية.

٢ ـ بذور (عباد الشمس) التى تنتشر فى الأسواق والتى يتسلى بها كثير من الناس، وهذه البذور استعملها الأطباء فى تخفيف كولوسترول الدم (الذى يتراكم على جدران الأوعيه الدمويه)، وكذلك استخدمه الأطباء فى منع تصلب الشرايين، والسبب فى ذلك هو إحتوائه على عناصر فسفوريه وجلسريين.

٣ ـ تؤكل الاجزاء الغضة من عشبة (قراص) مع السلطة لتنقية الدم، وتجديد نشاط الجسم، وامراض تصلب الشرايين ، ويمكن الأستغناء عن أكل الأجزاء النضجة مع السلطة، وذلك بشرب عصير (١٠٠ ـ ١٢٥) جرام من العشبة.

٤ ـ (الكرات) إذا فرم وأكل نيئا فإنه يلين الشرايين المتصلبه ولكنه يستعمل بحسبان.

٥ ـ أكل وتناول (الكزبرة) اليابسة أو الطازجة يحفظ الجسم من ضغط الدم

وتصلب الشرايين.

٦ ـ اكل ثمار (الكمثرى) يعالج ضغط الدم المرتفع خاصة فى سن اليأس وكذلك يحمى من تصلب الشرايين . حيث ان فاكهه الكمثرى رغم حلاوة مذاقها فإن نسبه السكر قليلة بها .

٧ ـ تؤخذ ملعقة شاى من زهر (الزعرور) وتغمرفى كوب من الماء الساخن ثم تترك لتنقع بعد مدة ٥ ـ ١٠ دقائق ويشرب من هذا الشاى مع ٣ أكواب يومياً وذلك بواقع كوب الغذاء وكوب بعد العشاء والكوب الآخير قبل النوم بقليل.

٨ ـ يؤخذ ٢٠ جراما من حبوب (الجاودار) وتوضع فى خله صغيره وتغمر بنصف لتر ماء يوضع القدر على النار حتى يغلى الماء، ثم تخفف النار لتهدأ ويواصل الغلى على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق، وتترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ، يشرب المغلى خلال النهار.

٩ ـ يؤخذ ٢٥ جراما من اوراق عشبة (لسان العصفور) ثم تغمر فى لتر من الماء، يغلى الماء قليلا، ثم يترك لينقع مدة ١٠ دقائق، يصفى المغلى ويشرب على دفعات خلال النهار. وهذه الطريقة مستخدمة فى بلاد الشام وتركيا والعراق.

١٠ ـ يؤكل صحن من أوراق (الطرخشون) الطازجة والطرية يوميا، وذلك بإضافة قليل من عصير الليمون عليه وكذا زيت الزيتون وهو علاج مفيد فى تصلب الشرايين.علاج مفيد للكبد، وهذه الطريقة مستخدمة فى بلاد الشاموتركيا والعراق.

١١ ـ البصل : ـ

وهو معروف منذ عهد بعيد بمدى فاعلية للوقايه من تصلب الشرايين ويمكن استعمالة على الوجة التالى : —

ـ تقشر (بصله متوسطه) وتفرم فرما ناعما عند المساء .

ـ يوضع البصل فى إناء ويصب فوقة كوب كبيرمن الماء الساخن.

- يغطى الاناء ويترك البصل فيه حتى الصباح.

- فى الصباح يصفى البصل ويشرب ماؤه قبل الآكل.

- افضل الطرق لنجاح هذه الوصفة هى المداومة على ذلك العلاج لمدة ١٠ - ٢٠ يوما فى خلال الشهر الواحد . وعلى مدار السنه.

١٢ - شاى (رجل الأسد) يؤخذ منه ٣٠ جراما ثم تغمر فى لتر من الماء، ويغلى الماء قليلا، ثم يترك لينقع مدة ١٠ دقائق، يصفى ويشرب من ذلك كوب قبل وجبات الطعام.

١٣ - تؤخذ ذره صغيره من (الدبق) ويصب عليها كوب من الماء الساخن، ويغطى ويترك لينقع مدة ٥ - ١٠ دقائق، ويؤخذ منها ٢ - ٣ اكواب يوميا بين وجبات الأكل.

حـب الشـباب

مقدمة وتعريف بالمرض : ـ

حب الشباب مرض جلدى، ومن علاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد، وحتى فى بعض الأحيان دمامل صغيرة، وهذا المرض يظهر على الوجه والصدروالظهر.

واسباب ظهور حب الشباب غير معروفة، ولكن بما أنها تصاحب الشباب عادة فيتوقع ان يكون السبب ذا علاقة بعملية تنظيم الهرمونات.

ولقد أثبتت الدراسات الحديثة ان الأصابة بحب الشباب ترتبط ارتباطاً كبيرا بالحالة النفسية للمرء، فأنها تزداد مع ازدياد توتر الشخص وقلقه.

وكثيرا ما يكون العلاج الطبيعى ذا مفعول جيد لهذا المرض كما هو الحال عند العلاج بالأدوية الكيماوية، وعلاوة على ذلك؛ بدون خطورة ومضاعفات جانبية. ومفعول هذه العلاجات يختلف من انسان لآخر، ولذلك فإنه من الضرورى على المريض تجربة العديد من الوصفات التى سوف اذكرها، وكذلك يجب الا ننسى بأن العلاج الطبيعى (العلاج بالاعشاب) فى أكثر الأحيان لا يعطى مفعولا سريعا، ولكنه يؤتى بأحسن النتائج المضمونة مع الوقت ومع المداومة على العلاج العشبى بأنتظام، كما انه يحتاج إلى صبر.

طـــرق العـــلاج : ـ

١ ـ يؤخذ ٥٠ جراما من (جذور الارقيطون) الجافة المفرومة ناعما ثم تغمر فى $\frac{١}{٢}$ لتر من الماء وتغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة ويستعمل كذلك (كمادة) ويؤخذ لذلك منديل ناعم ويوضع فى المغلى، ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادة عدة مرات، وتكون مدة وضع الكمادة ١٠ دقائق.

٢ ـ تؤخذ حفنة من ثمر (عنب الذئب) والذى يسمى ايضا (مر ـ حلو) أو (دلكمار) ثم تغمر فى $\frac{١}{٢}$ لتر ماء وتغلى على نار هادئة مدة ١٠ دقائق، وتستعمل لذلك (كمادات) دافئة على الوجة (وطريقة عمل الكمادات تكون

بأخذ منديل رقيق ثم تغطيسه فى المغلى وعصره قليلا، ثم وضع المنديل على الوجة حتى يبرد، تكرر العملية عدة مرات لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

تحذير : ـ عنب الدائب (سام) ولا يتناول عن طريق الفم مهما كانت الأسباب أو الدوافع لذلك، ويجب ان يوضع فى مكان بعيد عن متناول الأطفال.

٣ ـ (قناع الخس) ذو مفعول جيد وفعال ضد حب الشباب، وخاصة عند استعماله (بإنتظام) وهذا القناع يعمل بالطريقة الآتية :ـ

أ ـ تؤخذ بعض اوراق (الخس الخضراء الطازجة ـ ويفضل الخس الرومى أو الافرنجى) ثم يضاف اليها قليل من الحليب القليل الدسم .

ب ـ يغلى ورق الخس مع الحليب على النار هادئة لمدة قليلة (ويلاحظ تقطيع ورق الخس إلى أربعة ارباع)

جـ ـ تؤخذ اوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجة ككمدات مع مراعاة وضعها على مكان حب الشباب وهى دافئة.

د ـ يستلقى المريض على ظهره وتثبت الكمادات على وجهه لمدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

هـ ـ تزال الكمادات بعد ذلك ويغسل الوجة بماء فاتر دون استخدام الصابون حتى يستفيد الوجة من زيت الخس الناتج وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

٤ ـ تؤخذ بعض اوراق (الملفوف الأخضر) وهو كرنب صغير الحجم بنفسجى اللون ويباع فى اسواق الخضروات الكبرى مثل العتبة أو سوق التوفيقية ويعرف فى مصر باسم (كرنب مستورد) . وتتفرم فرما ناعما على المفرمة (مفرمة اللحم) ثم تدق بعد ذلك وتوضع ككمادات لمدة $\frac{١}{٢}$ ساعة، ولهذه الأوراق مفعول عجيب ومجرب لمعالجة حب الشباب . (وفى حالة عدم توفير (الملفوف الأخضر) يمكن استعمال قلب الكرنب العادى الطازج الداخلى.)

٥ ـ تؤخذ حفنة من اوراق وازهار (غرنوق عطر) والذى يسمى ايضا (جيرانيوم عطر) أو (ابرة الراهب) اليابسة ثم تغمر فى $\frac{1}{2}$ لتر ماء وتوضع على النار لدرجة الغليان، ثم يواصل على نار هادئة جدا لمدة ١٠ دقائق، يصفى وتستعمل على شكل (كمادات) وذلك بأخذ منديل رقيق (نسائى) ثم يغمر فى المغلى ويعصر قليلا، ثم يوضع المنديل على الوجة أو مكان حب الشباب حتى يبرد ثم تكرر العملية مدة ١٠ دقائق تقريباً.

٦ ـ تضرب فى المطحنة (الحبة السوداء) و (قشر الرمان) ثم يخلطان بعد ذلك فى كوب ماء به ملعقة (خل تفاح) وهذا الخل موجود عند جميع العطارين المتطورين بالغورية والصاغة والحسين، ويسخن هذا الخليط ثم يخلط (بزيت الحبة السوداء) وهو يباع بنفس الأماكن، وتدهن حبوب الشباب (دعكا) إلى ان تزول فى حدود شهر على الأكثر، وجميع الطرق السابقة تستخدم ثلاث مرات يوميا، آخرها قبل النوم.

٧ ـ يجب الأهتمام بالحالة العامة للجسم، فالضعيف مثلا يجب عليه ان يتناول المقويات، كما يجب على من يعانى من الأمساك ان يعالجه (طبقا لما هو وارد فى باب الامساك من هذا الكتاب) فقد يكون سبب حب الشباب هو إتساخ الأمعاء نتيجة لوجود الامساك.

٨ ـ ضرورة الاقلال من تناول الدهنيات والشاى والحلويات ما امكن.

٩ ـ من الضرورى غسل الوجه يوميا ـ بالاضافة لأحد الوصفات السابقة ـ بالماء الدافىء والصابون . ويجب استخدام إما (صابون الكبريت) أو (صابون الجلسرين) وهما موجودان بالصيدليات.

١٠ ـ يجب تجنب اخراج بثور (حب الشباب) بالاصابع أو الأظافر لأن ذلك سوف يؤدى حتما إلى تحول حب الشباب إلى خراجات ودمامل، وبذلك يستفحل المرض ويزداد سوءا.

١١ ـ يجب على كل من هو مصاب بحب الشباب أن يتناول كمية كبيرة من الفواكة وعصيرها الطبيعى ـوليس العصير الصناعى) والخضروات

الطازجة بعد غسلها جيدا.

١٢ ـ يجب الأمتناع منعا باتا عن استخدام (الكريمات وبودرات التجميل عن المصابات بحب الشباب) وتجنب استخدام المراهم بوضعها على الوجه.

١٣ ـ ينصح الشخص المصاب بحب الشباب بتناول (خميرة بيرة) بكثرة وذلك لأنها تحتوى على كميات من ڤيتامين (ب كومبلكس) وهو لازم تماما لمعالجة حب الشباب بالدرجة الأولى.

١٤ ـ يخلط (الثوم الطازج بقدر الامكان) بعد سحقة جيدا مع (عسل النحل النقى الجيد النوع) ويستخدم هذا (الخليط العجيب) فى علاج حب الشباب فى وضعة فوق مكان حب الشباب (٣ مرات يومياً) بشرط آن تكون آخر مرة قبل النوم مباشرة مع استخدام التدليك البسيط.

أهـم الكتب والمراجـع

١ ـ تذكره داود الانطاكى . الشيخ داود الأنطاكى

٢ ـ فتح البارى بشرح صحيح البخارى. ابن حجر العسقلانى

٣ ـ التداوى بالاعشاب والنباتات (وهو كتاب قيم بذل فيه المؤلف الاستاذ عبد اللطيف عاشور، بذل مجهودا رائعا ومشرفا يدل على العلم والمعرفة وسِعةُ الاطلاع

٤ ـ الطب النبوى. الامام الذهبى

٥ ـ القانون فى الطب. ابن سيناء

٦ ـ صحتك فى الطبيعة والاعشاب (وهو كتاب من تأليف الدكتور محمد على قرنى ـ جامعة الازهر، وهو كتاب مختصر ودقيق سهل الشرح والايضاح ويعرض علاجات كثيرة.

٧ ـ الطب الشعبى الحديث من الالف إلى الياء ترجمة الاستاذ غازى عبد القادر وهو صادر عن دار الجيل(بيروت) وهو كتاب مصور ودقيق اتبع فى تركيبه وطبعه اسلوب علمى حديث متطور وصاحبة ومؤلفه ذو علم ومعرفه مستفيضه.

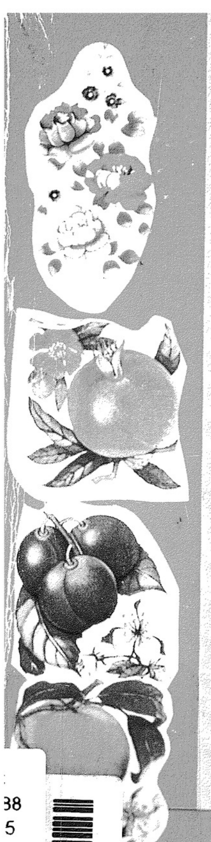
٨ ـ الدراسات الشخصية للمؤلف خلال ثلاثين عاما متواصله من الدراسة والبحث الشخصى والمعملى فى حقل الطب الشعبى والتداوى والعلاج بالاعشاب فى مختلف بلاد الشرق الأوسط.

٩ ـ مجموعات كتب كبيرة ومتنوعة ومتطورة قديمة وحديثة وموجودة داخل أروقة دار الكتب المصرية والهيئة العامة للكتاب بكورنيش النيل ببولاق ـ وميدان باب الخلق بالقاهره وكلها كتب ومراجع غايه فى الاهمية كما أنها تتخذ أشكالا مختلفة فى العلاج والتداوى بالأعشاب المحلية المصرية أو الاعشاب المستوردة من مختلف العالم فى مختلف المجالات.

الفهـرست

رقم الإيداع بدار الكتب : ٥٧٦٧ ـ ١٩٩٢

دار الطباعة القومية بالفجالة



هذا الكتـــاب

= = = = = = =

إن هذا الكتاب يتعرض لبعض الأمراض الشائعة، ولقد راعيت علاج هذه الأمراض بأكبر عدد ممكن من العلاجات العشبية والتى سوف يكون فيها علاجك الناجح أيها القارىء الكريم بإذن الله الشافى العافى وهذه الأمراض هى :-

١ - روماتيزم - روماتيزم المفاصل
٢ - الإســـهال
٣ - الإمســـاك
٤ - البواســـير
٥ - بول سكرى
٦ - ضغط الدم
٧ - عـــلاج الضعـف الجنســى والمقــويات الجنسـية عند الرجـال
٨ - النقــرس " داء الملوك"
٩ - تصلب الشرايين
١٠ - حب الشباب

الثمن : ٢٥٠ قرشا

